



PROGRAMA DE DESARROLLO RURAL

RECETARIO



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Ejecutan



Financia

Svalorna
Latinamerika



Proyecto: xxxxxxxx

FINANCIADO POR: Programa de Desarrollo Rural

EJECUTADO POR: El Taller Asociación de
Promoción y Desarrollo

DIRECTORA GENERAL: Blga. Norma Sotta Apaza

INTEGRANTES DEL PROYECTO:

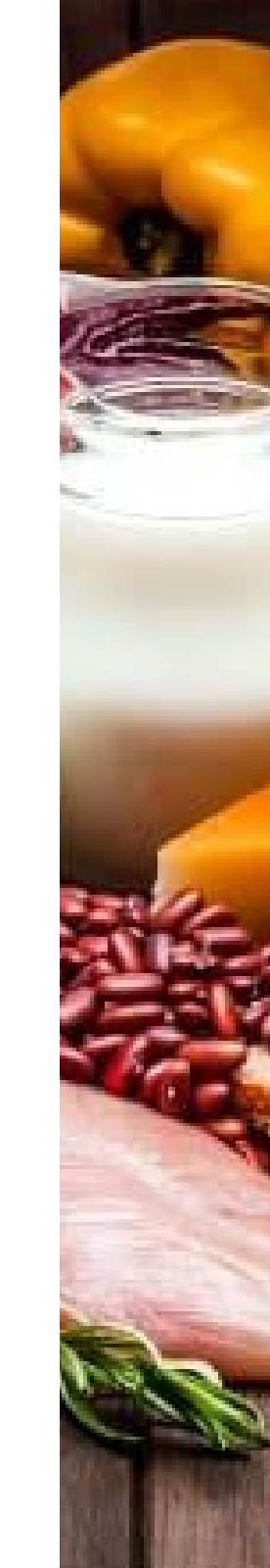
Coordinadora: Lic. Soledad Huayapa Aguilar

Especialista en Producción: Ing. Ricardo Manrique
Herrera

Especialista en Social: Lic. Veronica Quenta Cuevas

Recetario elaborado por: Lic. Zoila Zavaleta Huarza

Arequipa, diciembre del 2020



¿Por qué es importante una adecuada alimentación?

- Para crecer y desarrollarnos.
- Para evitar enfermedades.
- Para enfrentar mejor a las enfermedades.
- Para poder realizar nuestras actividades diarias.

¿Qué función cumplen los alimentos en el organismo?

Son tres funciones:

Formadores :

Favorecen el crecimiento y reparación de nuestros músculo huesos, sangre y grasa, incluso el pelo y uñas, se fabrican a partir de las proteínas.

Son las carnes rojas, blancas, pescados, huevos, lácteos y las menestras.

Energéticos :

Nos brindan energía para toda actividad que se realiza, incluso durante el sueño y para seguir funcionando el organismo. Son los cereales, tubérculos, azúcares y grasas.

Protectores :

Para estar sanos, los alimentos nos ayudan a prevenir ciertas enfermedades. Son las frutas y hortalizas.



QUINUA VERDE CON POLLO

Ingredientes

- 500 gramos de quinua
- 400 gramos de pollo
- 2 zanahorias
- 200 gramos de arvejas
- 1 pimentón mediano
- 30 gramos de espinaca
- Ajos al gusto
- Aceite al gusto
- Sal al gusto

Preparación

1. Lavar y escoger la quinua.
2. Dorar el pollo, luego retira.
3. En el mismo aceite preparar un aderezo: dorar el ajo, la espinaca, el culantro y verduras picadas.
4. Cuando de un hervor agregar la quinua, cocinar a fuego lento hasta granear.
5. Agregar el pollo y terminar de cocinar.
6. Servir con ensalada.



ESCABECHE DE POLLO

Ingredientes

- 150 gr arveja pelada cocida
- 150 gr vainitas cortadas a lo largo cocidas
- 6 piezas de pollo
- 1 coliflor pequeña picada
- 2 zanahorias peladas y cortadas a lo largo
- 2 cebollas picadas a lo largo
- 2 ajíes amarillos sin pepa y picados
- 1 cucharadita perejil picado
- 2 rajas de apio
- 1 diente de ajo

- 2 tomates sin pepa y picados a lo largo
- Vinagre al gusto
- Aceite cantidad necesaria
- Sal, pimienta al gusto

Preparación

1. Sancochar el pollo con ajo, apio y sal y escurrirla.
2. Sancochar las verduras con sal, una vez sancochado botar el agua y poner agua helada para que se conserven verdes.
3. Freír la cebolla hasta que este transparente, agregar ají amarillo en trozos el tomate, sal, pimienta y vinagre.
4. Agregar las presas a la preparación anterior, mezclar tratando que se junten todos los ingredientes.
5. Luego agregar todo el resto de verduras, rectificar la sazón, dejar reposar por lo menos 30 minutos, finalmente espolvorear el perejil.
6. Acompañar con papa sancochada, camote, choclo.



AJI DE POLLO CON ZANAHORIA

Ingredientes

- ½ kg pechuga de pollo
- 2 zanahorias medianas
- 6 papas medianas
- 1 tarro leche evaporada 170 gr.
- 1 paquete galleta de soda.
- 2 dientes de ajo
- 2 cabezas de cebolla mediana.
- 3 cucharadas de aceite.
- ½ kg de arroz.

Preparación

1. Hervir y deshilar el pollo.
2. Preparar un aderezo con el aceite, cebolla, ajos y zanahoria.
3. Agregar al aderezo el pollo deshilachado y las galletas licuadas.
4. Apagar el fuego y agregar la leche evaporada.
5. Aparte cocer la papa blanca y el huevo.
6. Servir acompañado de arroz blanco, papa, huevo sancochado, rodajitas de aceitunas y ensalada.



CROQUETAS DE ESPINACA

Ingredientes

- 230 gr de espinaca
- 150 gr de cebolla
- 1 ajo
- 350 ml de leche
- 60 gr de harina, unas 6 cucharadas
- 2 huevos batidos
- Harina para rebozar las croquetas
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite lo necesario

Preparación

1. Picar la cebolla y el ajo muy fino y poner a freír en una sartén hasta que queden transparentes, sazonando con sal.
2. Hervir las espinacas cortadas unos 5 minutos en agua hirviendo y escurirla.
3. Echar las espinacas cocidas a la sartén con la cebolla frita, echar la harina y mover unos minutos hasta que esté mezclado.
4. Echar la leche poco a poco moviendo y rociando la pimienta. Poco a poco se irá endureciendo la masa y cuando parezca que se va a pegar a la sartén es señal de que ya está lista.
5. Dejar enfriar y coger la cantidad de una cuchara de la masa, dar forma con la mano y bañar en huevo batido y en harina.
6. Freír las croquetas en una sartén con aceite caliente y sacarlas doradas.
7. Servir acompañado de arroz graneado y ensalada de choclo, vainita y lechuga.



PASTEL DE VERDURAS

Ingredientes

- 2 zanahorias
- 4 huevos
- 1 taza brocoli sancochado
- Medio pepinillo en rodajas
- 2 tomates
- Media taza de espinaca picada
- Media taza de cebolla picada
- Acelga picada
- Aceite
- Sal

Preparación

1. Mezclar los ingredientes con los huevos batidos y sal.
2. Poner en la sartén caliente con un poco de aceite y freír.
3. Echar un poco de orégano seco encima de la tortilla.
4. Servir con ensalada y papa sancochada.



PASTA CON PALTAS

Ingredientes

- 250 gr de queso
- Un manojo de albahaca (35 g. aprox.)
- Un manojo de cilandro
- 250 gr espinaca
- 1 palta madura
- 250 g. de pasta
- 4 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo
- 6 tomates
- Sal y pimienta

Preparación

1. Licuar la palta, albahaca, espinaca y cilandro.
2. Freír los ajos picados con sal y pimienta, hacer dorar, luego añadir el licuado anterior y dejar cocer.
3. Sancochar la pasta con sal y un poco de aceite los minutos necesarios.
4. Una vez que la pasta esté al punto colar y mezclar con la salsa de palta.
5. Rallar el queso.
6. Servir decorando los platos con unas hojas de albahaca y el queso rallado, y si queremos unos tomates cortados en rodajas y huevo duro.



ARVEJA PARTIDA CON POLLO AL SILLAO

Ingredientes

- ½ kg arveja partida
- 6 presas de pollo
- Aceite vegetal
- Sillao
- 2 dientes de ajo
- 1 cabeza de cebolla
- Cebolla china
- Kion
- ½ kg de arroz

Preparación

1. Remojar la arveja partida y cocinarlas hasta que estén bien cocidas.
2. Preparar el aderezo con la cebolla, ajos y sal.
3. Agregar el aderezo a la arveja partida cocida.
4. Freír las presas de pollo, luego agregar la cebolla china, kion y sillao.
5. Acompañar la arveja con arroz y ensalada.



CAIGUA RELLENA

Ingredientes

- 6 caiguas
- 250 gramos de carne picada
- 2 huevos duros picados y 4 huevos crudos
- 1 cucharada de ají panca molido
- 1 cebolla grande picada en cubitos pequeños
- 6 aceitunas
- 250 gr zanahoria
- 250 gr arvejas
- 100 gr maní molido
- 1 cucharada de ajo molido
- 6 rodajas de queso
- 1 tarro de leche
- 2 cucharadas de aceite
- Sal, comino, pimienta y anís al gusto

Preparación

1. Freír los ajos molidos y la cebolla hasta que se ponga transparente, añadir el ají panca y remover bien, añadir la carne picada y sazonar con sal, comino y pimienta al gusto, dejar cocer por unos minutos, echar las zanahorias picadas en cuadraditos y las arvejas y dejar cocer con un poco de agua, echar el maní molido.
2. Cortar un extremo de cada caigua. Retirar las pepas, lavar y escurrir. Hacer hervir por 3 minutos.
3. Rellenar las caiguas con la preparación anterior, las aceitunas y los huevos duros picados en cuadraditos y se van colocando en un molde.
4. Luego se cubren con rodajas de queso y tapa de caigua, rociando con mezcla de huevo, leche, aceite y sal. Llevan al horno a cocinar por 15 minutos aproximadamente.
5. Servir acompañado de arroz graneado y alguna salsa o resto del relleno.



PURÉ DE ESPINACA CON PESCADO

Ingredientes

- ½ kg de papa amarilla.
- 100 gr espinaca.
- 100 gr leche evaporada.
- 6 filetes de pescado.
- 1 cabeza de cebolla.
- Aceite vegetal.
- 2 dientes de ajo.
- 80 gr de mantequilla.

Preparación

1. Lavar, cocer, pelar y prensar las papas amarillas.
2. Lavar, deshojar y licuar las espinacas.
3. En una olla agregar las papas prensadas y espinaca licuada, con la mantequilla y dejar hervir.
4. Apagar el fuego y agregar la leche evaporada
5. Freír los filetes de escado y reservar.
6. Servir acompañado de ensalada.



HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

Ingredientes

- 400 gr de lentejas cocidas.
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de pan rallado
- Aceite vegetal
- Orégano al gusto.
- Pimienta al gusto.
- Sal al gusto.

Preparación

1. Hace un aderezo con la cebolla y ajo en cuadraditos y mezclar con el orégano.
2. Poner a la licuadora las lentejas cocidas y la preparación anterior.
3. Añadir sal y pan rallado hasta que tome consistencia espesa.
4. Calentar el aceite y dar forma a las hamburguesas y freír las hamburguesas.
5. Acompañar de una ensalada.



ARROZ AMARILLO CON VERDURAS

Ingredientes

- 2 tazas de arroz.
- 5 presas de pollo.
- 4 dientes de ajo.
- 1 Pimiento en trozos largos.
- Verduras variadas: zanahorias, brócoli, habas, arvejas.
- Ají amarillo cortado en trozos largos.
- Aceite, comino y sal.

Preparación

1. Freír los pollos sazonados con sal y comino.
2. Hacer el aderezo de ajo, el ají amarillo y pimiento, agregar la zanahoria cortada en trozos, arvejas, echar agua el doble de la cantidad de arroz, dejar cocer por un tiempo.
3. Lavar el arroz y echar, sazonar con sal al gusto, mover todo y tapar, dejar cocer.
4. Agregar resto de trozos largos de ají amarillo, brócoli y habas a media cocción.
5. Bajar el fuego cuando está secando el agua del arroz y dejar cocer a fuego lento por unos minutos.
6. Servir acompañado con zarza de cebolla.



SOLTERO DE QUESO

Ingredientes

- 1 taza de habas verdes peladas
- 1 taza de choclo desgranado
- Media taza de queso picado
- 1 cebolla roja picada
- 2 tomates picados
- 6 aceitunas negras
- 3 hojas de perejil
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de un limón
- 2 cucharadas de vinagre

Preparación

1. Lavarse las manos.
2. En una olla sancochar las verduras (habas, choclo) hasta que estén cocidas.
3. En un pocillo mezclar los ingredientes: habas, choclo, tomates, aceitunas, queso picado, cebolla, perejil picado finamente, y mezclar.
4. Aparte preparar el aliño de aceite de oliva, limón, vinagre, sal y pimienta; y batirlo e incorporarlo a la ensalada. Servir.



MAZAMORRA DE LACAYOTE

Ingredientes

- Harina de trigo
200 gramos
- 1 Calabaza o
lacayote
- 1 tarro de leche
- 200 gramos de
azúcar
- 1 bola de
Chancaca
- 100 gramos de
pasas
- Canela y clavo al
gusto
- Esencia de Vainilla
al gusto

Preparación

1. Primero en una olla colocamos la pulpa de la calabaza cortada en trozos, 1 bola de chancaca partida en dos, canela y clavo de olor dejándolo así a fuego bajo por 20 minutos..
2. Pasado el tiempo movemos la calabaza con una cuchara de madera hasta que se derrita la chancaca y agregamos 100g de harina de trigo disuelta en agua y lo mezclamos.
3. Ahora agregamos 1 tarro de leche y de igual forma movemos para que se mezclen los ingredientes y probamos la dulzura de la preparación para añadir azúcar al gusto.
4. Por último seguimos moviendo suavemente la mezcla de los ingredientes en la olla y dejamos que se cocine unos minutos más a fuego bajo.



ENSALADA DE ATÚN

Ingredientes

- 2 Cebollas
- 3 Tomates
- 1 Palta
- 1/2 Lechuga
- 1 Pepinillo
- Trozos atún enlatado
- Perejil

Preparación

1. Lavar y picar la cebolla a la juliana y reservar.
2. Lavar y picar los tomates, el pepinillo y la palta.
3. Lavar, desinfectar la lechuga y picarla.
4. Picar finamente el perejil.
5. Mezclar los ingredientes menos los trozos de atún.
6. Aliñar con vinagreta y colocar los trozos de atún encima.



PASTEL DE COLIFLOR

Ingredientes

- 1 coliflor
- 60 gr. de mantequilla
- 60 gr. de harina
- 500 mililitros de leche
- 90 gr. de queso rallado
- Sal
- Pimienta

Preparación

1. Quitar las hojas verdes de la coliflor y desmenuzar formando arbolitos de tamaño mediano.
2. Lavar y poner a cocer con agua y un poco de sal, hasta que esté tierna y escurrir.
3. En un recipiente a fuego lento poner la mantequilla hasta que se derrita, pero sin que se queme.
4. Añadir la harina poco a poco y dejar que se tueste un poco sin que se queme, luego la leche despacio y sin dejar de remover, hasta que todo se integre y no queden grumos.
5. Salpimentar al gusto y dejar cocer sin dejar de remover y adquiriera la textura deseada.
6. Colocar los arbolitos de coliflor cocida en una fuente engrasada, cubrir con la crema preparada y espolvorear con el queso rallado.
7. Poner al horno y dejar dorar durante diez minutos aproximadamente.
8. Servir acompañado con papa o arroz.



MAZAMORRA DE SÉMOLA CON ZANAHORIA

Ingredientes

- ¼ kg sémola
- 150 gr de azúcar
- 250 gr de zanahoria.
- Canela y clavo de olor.

Preparación

1. Hervir la sémola en 2 litros de agua.
2. En otra olla pequeña hervir un poco de agua con la canela y el clavo de olor, luego colar y agregar a la olla de la sémola.
3. Lavar la zanahoria, pelar, trozar, licuar y agregar a la preparación.
4. Apagar el fuego y agregar el azúcar.
5. Mover hasta que se disuelva totalmente.



FLAN DE QUINUA

Ingredientes

- Harina de Quinoa
- 3/4 de taza
- 3 Huevos
- Leche Evaporada 1 ½ tarro grande
- Azúcar rubia 200 grs.
- Cocoa 4 cdas
- Harina 2 cdas.
- Vainilla 2 cdtas.

Preparación

1. En un litro y medio se hierve la quinua.
2. Cocida la quinua y se agrega la leche, huevos, azúcar y vainilla.
3. Se hierve nuevamente hasta que este espesa la preparación.
4. Se vacía en un molde y se enfría.
5. Servir con el dulce de cocoa: disolver la harina en agua y cocerla. Agregarle la cocoa y endulzar.

RECOMENDACIONES PARA MANIPULAR ALIMENTOS

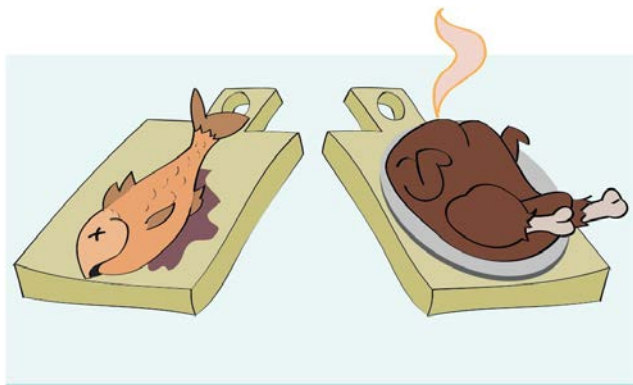
- Usa agua potable o tratada.
- Lava bien las frutas y verduras con agua clorada (utiliza dos gotas de lejía en un litro de agua).
- Verifica la fecha de vencimiento de alimentos envasados



- Cocina bien las carnes rojas, de aves y pescados, evitar consumir alimentos que no están bien cocidos.



- Separe los alimentos crudos de los cocidos para evitar contaminación cruzada.



**RECUERDA
SIEMPRE
LAVARTE
LAS MANOS**



- **ANTES DE:** COMER, TOCAR LOS ALIMENTOS, COCINAR.
- **DESPUÉS DE:** IR AL BAÑO, MANIPULAR ALIMENTOS CRUDOS, TOCAR LAS MASCOTAS, SONARSE LA NARIZ, ESTORNUDAR O TOSER.



**"Que tu alimento
sea tu medicina"**