



*12 recetas nutritivas
para una alimentación balanceada
contra la anemia*

Q u i n u a

y otros
productos
nativos
del Perú

¿Sabías qué?

El cultivo de la quinua data de hace 5 000 años. El departamento de Puno concentra la mayor superficie de este cultivo en el Perú.

La quinua crece desde el nivel del mar hasta los 4000 msnm. Se cultiva en secano, se adapta muy bien al frío y no requiere de una preparación especial del suelo, pues aprovecha los abonos orgánicos del cultivo anterior (papa).

La calidad de proteínas que contiene el grano la hace muy cotizada, pues medio plato de quinua (36 gr. seco) cubre los requerimientos de proteínas de un adulto de 50 kilos.

Su consumo está muy extendido, pues es muy versátil y puede emplearse en una variedad grande de preparaciones. Requiere de un lavado previo para retirar las saponinas concentradas en su cubierta.

Las Naciones Unidas han declarado el año 2013 como Año Internacional de la Quinua para llamar atención a este grano tan valioso. Por su resistencia contra sequias y suelos pobres así como su alto valor nutricional, puede convertirse en un arma importante en la lucha contra la desnutrición a nivel mundial.



En el Perú de hoy se observan contrastes en el ámbito de la alimentación:

(i) Por un lado, niños, niñas, hombres y mujeres que no consumen los nutrientes suficientes para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de sus capacidades que permitan una vida activa – lo que genera problemas graves de salud y productividad. En el 2011, un promedio nacional de 41,6% de los niños y niñas menores de tres años sufrieron de anemia, más adelante estas poblaciones tendrán menos capacidad intelectual, bajo rendimiento escolar, baja productividad económica y mayor prevalencia de enfermedades.

(ii) Por otro lado, se dispone de una gran diversidad de alimentos de alto valor nutricional en el país. La ubicación geográfica del Perú, desde la cordillera de los Andes hasta la selva amazónica, ha brindado condiciones ambientales privilegiadas para la producción y crecimiento de diversas especies alimenticias. En el antiguo Perú, estos cultivos fueron la base de la alimentación.

Sin embargo, los cultivos nativos ocupan un segundo plano en el Perú, luego de la introducción de nuevos alimentos actualmente más consumidos.

El Programa Mundial de Alimentos (PMA) del Sistema de las Naciones Unidas, con el objetivo de contribuir a mejorar la Seguridad Alimentaria Nutricional desde el enfoque del consumo, promueve la diversificación de preparaciones basadas en los cultivos nativos y la valoración que merecen los alimentos andinos y selváticos.

El PMA confía en que las 12 recetas nutritivas contenidas en este recetario, tales como: dulces y salados, constituyan un aporte significativo para diversificar la preparación de alimentos con alto contenido nutricional, favoreciendo así la salud y nutrición de las familias peruanas. Cada receta ha sido cuidadosamente seleccionada y desarrollada por las nutricionistas del PMA y del Instituto Gastronómico “Le Cordon Bleu”. Así el PMA contribuye a respaldar los esfuerzos del gobierno peruano al celebrar el año 2013 como Año Internacional de la Quinua.



Beatriz Yermenos

Representante del Programa Mundial de Alimentos en el Perú



Torrejas de coliflor con quinua

Ingredientes: (Receta para 10 raciones)

Coliflor		1 unidad mediana picada
Quinua	160 gr.	3/4 taza
Huevos		5 unidades
AjÍ verde picado		2 cucharadas
Perejil picado		2 cucharaditas
Cebolla picada	100 gr.	1 unidad mediana
Harina sin preparar	40 gr.	2 cucharadas colmadas
Polvo de hornear	5 gr.	1 cucharadita rasa
Aceite vegetal		para freír



Preparación:

1. Cocinar la quinua (previamente lavada) en abundante agua hasta que reviente. Después, reservar.
2. Batir las claras a punto de nieve. Agregar las yemas, sal, pimienta, polvo de hornear y la harina cernida. Después, agregar la cebolla, ajÍ y perejil con movimientos envolventes. Finalmente, agregar la quinua y la coliflor cocida y finamente picada.
3. Calentar el aceite y freír la preparación por cucharadas. Después de freírlas, colocarlas sobre papel absorbente.
4. Acompañar con ensalada fresca o arroz.

Valor nutritivo de una ración

Energía	kcal	300.6
Proteínas	gr	7.9
Grasa	gr	24.2
Fibra dietaria	gr	2.4
Calcio	mg	41.9
Hierro	mg	1.6
Retinol	µg	48.9
Vitamina C	mg	48.7

Bolitas de atún con quinua

Ingredientes: (Receta para 10 raciones)

Atún		2 latas
Arroz	200 gr.	1 taza
Margarina	60 gr.	2 cucharadas
Harina sin preparar	40 gr.	4 cucharadas
Leche fresca	350 ml.	1 ¼ taza
Huevos		2 unidades
Quinua	300 gr.	1 ½ taza
Perejil		2 cucharaditas
Nuez moscada		Al gusto
Sal y pimienta		Al gusto
Aceite vegetal		suficiente para freír

Preparación:

1. Granear el arroz y reservar.
2. Cocinar la quinua (previamente lavada) en abundante agua hasta que reviente. Colar y dejar secar.
3. Realizar una salsa blanca bien espesa de la siguiente manera: derretir la mantequilla en fuego lento, mezclar con la harina y, luego de cocinar la harina, agregar la leche bien fría y mezclar hasta que tome textura. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.
4. Mezclar el arroz cocido frío con el atún y la salsa blanca. Agregar el perejil picado. Hacer bolitas y pasarlas por harina. Luego pasarlas por huevo batido y finalmente pasarlas por quinua y freír.
5. Se recomienda acompañar la preparación de ensalada fresca o salsa criolla.



Valor nutritivo de una ración

Energía	kcal	461.7
Proteínas	gr	13.0
Grasa	gr	31.2
Fibra dietaria	gr	1.3
Calcio	mg	61.5
Hierro	mg	1.8
Retinol	µg	64.1
Vitamina C	mg	0.9

Ocopa de tarwí

Ingredientes: (Receta para 10 raciones)

Tarwi	1/2 kg.	
AjÍ verde	100 gr.	3 unidades
Cebolla	100 gr.	1 unidad mediana
Ajo	20 gr.	5 dientes
Aceite vegetal	1/4 litro	
Huacatay		Al gusto
Queso fresco	200 gr.	
Leche evaporada	300 ml.	
Papa	1 kg.	
Huevo		2 unidades
Aceitunas negras		10 unidades
Lechuga para decorar		varias hojas
Sal y pimienta		Al gusto

Valor nutritivo de una ración

Energía	kcal	378.0
Proteínas	gr	10.5
Grasa	gr	16.0
Fibra dietaria	gr	34.2
Calcio	mg	202.6
Hierro	mg	1.3
Retinol	µg	43.4
Vitamina C	mg	5.7



Preparación:

1. Tostar la cebolla con los ajos, el ajÍ y el huacatay.
2. Licuar junto con el tarwí, el queso y la leche evaporada hasta lograr la consistencia deseada.
3. Llevarlo a cocción y hervir por 10 minutos.
4. Rectificar sazón y servir acompañado de papas, huevo, lechuga y aceitunas.

Valor nutritivo de una ración

Energía	kcal	629.0
Proteínas	gr	25.2
Grasa	gr	24.6
Fibra dietaria	gr	20.4
Calcio	mg	121.3
Hierro	mg	6.4
Retinol	µg	2.0
Vitamina C	mg	5.0



Tacu tacu de quínuva y lentejas

Ingredientes: (Receta para 10 raciones)

Aceite vegetal	50 ml.	3 cucharadas colmadas
Ajo	50 gr.	10 dientes
Cebolla Roja	300 gr.	2 unidades de tamaño mediano
Lentejas	500 gr.	2 tazas y media
Orégano	15 gr.	1 cucharada rasa
Pimienta	20 gr.	1 cucharada colmada
Sal	20 gr.	4 cucharaditas
Tocino	300 gr.	6 lonjas
Quinua	700 gr.	3 tazas colmadas

Preparación:

1. Cortar el tocino en cuadritos pequeños, cuando esté frito el tocino, agregar la cebolla picada finamente y la tercera parte de los ajos molidos.
2. Añadir las lentejas con el orégano al aderezo anterior. Dejar cocinar con agua que cubra el aderezo por completo.
3. Lavar bien la quinua y cocinarla en agua que la cubra. Una vez esté cocida la quinua, licuar las lentejas y sazonarlas con sal y pimienta.
4. Mezclar las lentejas licuadas con la quinua cocida y comprobar la sazón.
5. Tomar porciones de esta preparación y freírla hasta dorarlas.
6. Las porciones fritas se pueden servir con arroz, ensalada o salsa criolla.



Caigua rellena con quínuva

Ingredientes: (Receta para 10 raciones)

Aceite Vegetal	50 ml.	3 cucharadas colmadas
Ajo		3 dientes
Caigua		10 unidades
Cebolla Roja	300 gr.	2 unidades medianas
Huevo Gallina		5 unidades
Quinua	200 gr.	1 taza
Pasas negras	100 gr.	
Res carne molida	250 gr.	
Tomate	500 gr.	
Ají Panca molida		6 cucharadas
Leche Evaporada		1 taza
Perejil		1 puñado
Sal		Al gusto

Valor nutritivo de una ración

Energía	kcal	301.0
Proteínas	gr	20.6
Grasa	gr	12.0
Fibra dietaria	gr	5.1
Calcio	mg	142.2
Hierro	mg	4.6
Retinol	µg	558.0
Vitamina C	mg	31.8



Preparación:

1. Cortar las caiguas por la mitad y eliminar las pepas.
2. Cocinarlas brevemente en agua hirviendo.
3. Lavar bien y cocinar la quinua. Reservar.
4. Colocar el aceite en una olla y agregar el ají panca, la cebolla finamente picada, los ajos y el tomate picado sin piel.
5. Agregar la carne al aderezo y sazonar. Cuando la carne esté cocida, agregar la quinua, las pasas, los huevos duros picados y el perejil. Verificar la sazón.
6. Rellenar las caiguas con la preparación anterior e ir colocándolas en una olla con un poco de caldo de res o agua sazonada. El relleno sobrante se agrega a la preparación.
7. Finalmente agregar la leche evaporada para dar consistencia.
8. Puede acompañarlas con arroz.





Hamburguesa a lo Norca

(Norca Dávila Osorio)

Ingredientes: (Receta para 4 raciones)

Sangrecita de pollo	200g	
Carne de res molida	100g	
Harina de Quinoa	100g	
Espinacas		2 hojas
Ajo		2-3 dientes
Aceite vegetal	80cc	
Agua	100cc	



Preparación:

1. Sancochar la sangrecita y picarla en cuadritos pequeños.
2. Disolver la harina de quinoa tostada en media taza de agua. Añadir las espinacas y el ajo picado, la sangrecita y la carne. Mezclar bien salando al gusto.
3. Dividir en porciones y freír en aceite.
4. Servir con pan, lechuga, tomate en tajadas y mayonesa.

La hamburguesa, típicamente una comida chatarra, puede tener un valor nutricional muy alto, dependiendo de la calidad de los ingredientes que se utiliza.

Valor nutritivo de una ración

Energía	kcal	339.0
Proteínas	gr	16.5
Grasa	gr	20.8
Fibra dietaria	gr	0.9
Calcio	mg	67.0
Hierro	mg	16.0
Retinol	µg	23.0
Vitamina C	mg	3.5

Mazamorra Morenita

(Equipo Técnico de Prevención de Anemia y Desnutrición en Pachacutec PER 6240)

Ingredientes: (Receta para 5 raciones)

Sangrecita de pollo	1/2 taza
Leche evaporada	1 tarro
Harina de trigo	100g
Harina de kiwicha	100g
Azúcar rubia	100g
Vainilla	1 cucharadita
Clavos y canela	al gusto

Preparación:

1. Sancochar la sangre con canela y clavo. Licuarla junto con la leche.
2. Tostar las harinas de trigo y de kiwicha por separado y disolverlas en 1/2 taza de agua fría cada una.
3. En una olla poner 2 tazas de agua, canela y clavo. Cuando rompa a hervir, agregar primero la harina de kiwicha, removiendo constantemente, y luego la de trigo. Cocinas durante 10 minutos.
4. Añadir el azúcar en forma de lluvia.
5. Incorporar finalmente la sangre licuada y la vainilla. Dejar reposar y servir.



Valor nutritivo de una ración

Energía	kcal	310
Proteínas	gr	11.6
Grasa	gr	8.2
Fibra dietaria	gr	0.7
Calcio	mg	253.0
Hierro	mg	9.0
Retinol	µg	43.0
Vitamina C	mg	1.0



Compota de yacón y frutas

Ingredientes: (Receta para 10 raciones)

Manzana	300 gr.	2 unidades medianas
Piña	300 gr.	3 rodajas delgadas
Yacón	150 gr.	1 unidad mediana
Pasas negras	300 gr.	1 taza llena
Maicena	60 gr.	4 cucharadas colmadas
Mango	300 gr.	1 unidad grande
Clavo de olor		5 unidades
Canela		1 rama
Azúcar		500 gr.



Preparación:

1. Cortar todas las frutas y el yacón en cubos de 5mm aproximadamente y colocarlas en una olla.
2. Agregar el azúcar, la canela entera y el clavo y cocinar la preparación a fuego bajo hasta que espese y tome consistencia de compota. El tiempo aproximado es de 15 minutos.
3. Si desea espesar más la preparación, disolver la maicena en 3 cucharadas de agua, agregar a la compota y cocinar por 5 minutos más.

Valor nutritivo de una ración

Energía	kcal	339.0
Proteínas	gr	1.1
Grasa	gr	0.3
Fibra dietaria	gr	2.5
Calcio	mg	28.9
Hierro	mg	1.8
Retinol	µg	49.8
Vitamina C	mg	14.5



Torta de Sangrecita

(Flavía Taza)

Ingredientes: (Receta para 10 raciones)

Harina de trigo preparada	400g
Harina de quinua tostada	100g
Margarina	250g
Azúcar rubia	500g
Huevos	5 unidades
Vainilla	1 cucharadita
Sangrecita de pollo	250g
Leche evaporada	1 tarro
Polvo de hornear	1 cucharadita

Preparación:

1. Mezclar la harina de trigo con la harina de quinua tostada.
2. Batir la margarina hasta que esté cremosa y añadir el azúcar.
3. Sin dejar de batir, añadir los huevos y la vainilla.
4. Cuando esté todo integrado, mezclar con la harina, el polvo de hornear y una pizca de sal, todo previamente cernido.
5. Sancochar la sangrecita y licuar con la leche.
6. Poner todo en un molde engrasado y enharinado. Hornear a temperatura moderada durante una hora.



Valor nutritivo de una ración

Energía	kcal	596.0
Proteínas	gr	14.0
Grasa	gr	20.6
Fibra dietaria	gr	1.9
Calcio	mg	172.0
Hierro	mg	9.0
Retinol	µg	46.0
Vitamina C	mg	2.3



Una tajada de torta de sangrecita cubre la cantidad de hierro recomendada para un niño/a de 3 años.



Mazamorra de cañihua con algarrobina

Ingredientes: (Receta para 10 raciones)

Cañihua	80 gr.	8 cucharadas colmadas
Harina sin preparar	200 gr.	1 taza
Yema de huevo		2 unidades
Azúcar blanca	300 gr.	1 ½ taza
Leche fresca	1 litro	
Canela entera		2 palitos
Clavo de olor	10 gr.	8 unidades
Algarrobina	180 ml.	10 cucharadas

Preparación:

1. Colocar en una olla la cañihua con la canela y el clavo y sancochar hasta que esté tierna.
2. Colar y reservar el líquido. Retirar la canela y los clavos y reservar la cañihua cocida.
3. En una olla aparte, colocar la yema, el azúcar, la leche, la algarrobina y la harina.
4. Colocar la mezcla al fuego bajo, moviéndola constantemente para evitar que se hagan grumos y que la yema se cocine.
5. Cuando empiece a espesar, agregar media taza del líquido donde se cocinó la cañihua. Incorporar también la cañihua y esperar a que tome punto.
6. Retirar del fuego y dejar que entibie.

Valor nutritivo de una ración

Energía	kcal	366.0
Proteínas	gr	11.4
Grasa	gr	9.6
Fibra dietaria	gr	0.5
Calcio	mg	256.9
Hierro	mg	2.5
Retinol	µg	66.0
Vitamina C	mg	0.8



Preparación:

Masa:

1. Batir las yemas hasta doblar su volumen y agregar el pisco y el azúcar.
2. Batir las claras con el crémor tártaro hasta llegar a punto de nieve y agregar el azúcar. Continuar batiendo hasta disolver todo el azúcar.
3. Mezclar ambas preparaciones y adicionar los ingredientes secos en dos partes iguales en forma envolvente.
4. Extender la mezcla sobre un papel manteca engrasado ligeramente.
5. Hornear a 180°C durante 12 minutos y dejar enfriar.

Relleno:

1. Procesar la lúcuma con la leche evaporada hasta obtener una pasta densa pero no suelta.
2. Agregar la colapez previamente hidratada y disuelta en baño maría.
3. Agregar la crema de leche batida a punto yogurt.

Para armar el pionono:

1. Extender la mezcla de lúcuma sobre el bizcocho y enrollar de inmediato.
2. Espolvorear con azúcar en polvo.



Valor nutritivo de una ración			
Energía	kcal	538.0	
Proteínas	gr	12.9	
Grasa	gr	27.1	
Fibra dietaria	gr	0.8	
Calcio	mg	160.1	
Hierro	mg	2.3	
Retinol	µg	167.3	
Vitamina C	mg	0.8	



Pionono de lúcuma

Ingredientes: (Receta para 10 raciones)

<i>Masa</i>	Yema de huevo	10 unidades
	Azúcar	200 gr. 1 taza
	Pisco	5 ml. 1 cucharadita
	Clara de huevo	10 unidades
	Azúcar	200 gr. 1 taza
	Crémor tártaro	3 gr.
	Harina sin preparar	280 gr.
<i>Relleno</i>	Lúcuma	500 gr. 4 unidades
	Leche evaporada	410 ml. 1 lata
	Crema de leche	500 ml.
	Colapez	10 gr. dos hojas

Bollitos horneados de oca y mashua

Ingredientes: (Receta para 10 raciones)

Harina de trigo	500 gr.	2 1/2 tazas
Oca	250 gr.	
Levadura granulada	3.5 gr.	1 cucharita al ras
Huevo de gallina		2 unidades
Leche evaporada	210 ml.	1 taza + 1 cucharada
Mashua	250 gr.	
Azúcar	100 gr.	1/2 taza
Margarina	160 gr.	3/4 taza
Sal de mesa	5 gr.	1 cucharadita

Preparación:

1. Sancochar la oca y la mashua con un poco de sal.
2. Pelar y procesar hasta formar un puré. Reservar a temperatura fría.
3. En un bol, poner la harina y hacer un hoyo en el centro, agregar la levadura disuelta en la leche tibia. Agregar también el huevo, el azúcar, la margarina y los purés de oca y mashua fríos.
4. Amasar durante 20 minutos hasta obtener una masa lisa y suave.
5. Dejar reposar 20 minutos.
6. Preparar bollos pequeños (60 gramos).
7. Pincelar los bollos con huevo batido.
8. Dejar reposar en un lugar tibio hasta que los bollos dupliquen su volumen durante aproximadamente 1 hora (proceso de fermentación).
9. Hornear a 180 °C por 12 minutos.



Valor nutritivo de una ración

Energía	kcal	411.0
Proteínas	gr	9.4
Grasa	gr	17.1
Fibra dietaria	gr	1.4
Calcio	mg	79.9
Hierro	mg	3.6
Retinol	µg	28.2
Vitamina C	mg	30.3



Complejo Javier Pérez de Cuéllar
Av. Pérez Araníbar 750
Magdalena del Mar
Lima, Perú
Tel.: (+511) 264-9828

wfp.org/es
peru.nutrinet.org

