



Quinua: y otros productos nativos del Perú

28 recetas nutritivas para su mesa



© 2012 Programa Conjunto “Mejorando la Nutrición y la Seguridad Alimentaria de la Niñez del Perú: un enfoque de desarrollo de capacidades”

Supervisión de la elaboración del documento por encargo del Programa Mundial de Alimentos



Equipo técnico responsable por PMA:
Iván Böttger, Oficial de Programas. *Ad interim*
Cecilia DeBustos, Oficial de Nutrición
Janita Bartell, Asistente de Programas
Laura Retamozo Correa, Consultora Nutricionista



Equipo técnico responsable por Le Cordon Bleu Perú:
Jorge Penny Pestana, Director Académico
Gloria Alfaro Peñafiel, Nutricionista
Paola Espach Fernández, Chef

Diseño Gráfico
Carlo Daniel Rodríguez

Fotografías
Claudia Gonzales Villamar

Para mayor información acerca de la temática del valor nutritivo de cultivos nativos y alimentos tradicionales del Perú, sírvase consultar los siguientes sitios web: peru.nutrinet.org y www.wfp.org/es o enviar un correo electrónico a la dirección wfp.lima@wfp.org.

Primera edición noviembre 2012
Impreso en GMC Digital SAC

Presentación

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.

En el presente recetario se propone una fusión de los sabores, colores y texturas de los alimentos andinos y selváticos para la cocina peruana, dándole un toque de distinción y originalidad.

El PMA confía en que las 28 recetas nutritivas contenidas en este recetario, tales como: entradas, segundos y postres, 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 Quinoa.

Este recetario fue elaborado bajo la responsabilidad del PMA en el marco del Programa Conjunto “Mejorando la Nutrición y Seguridad Alimentaria de la Niñez en el Perú: Un Enfoque de Desarrollo de Capacidades”, financiado por el Fondo de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (F-ODM) que ejecuta el Programa Mundial de Alimentos (PMA) junto a la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO), la Oficina de las Naciones Unidas contra las Drogas y el Delito (UNODC), la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

Beatriz Yermenos
Representante del PMA en el Perú



Entradas

	Página
BOLITAS DE ARRACACHA	2
BOLITAS DE ATÚN CON QUINUA	4
SOLTERITO DE TARWI	6
ENSALADA DE YACÓN	8
WANTANES RELLENOS DE QUINUA CON JALEA DE AJÍ Y MARACUYÁ	10
PASTEL DE VERDURAS CON QUINUA	12
OCOPA DE TARWI	14
AGUADITO DE QUINUA CON MOLLEJITAS	16
SOPA CREMA DE OLLUCO	18
SOPA FU-CHI-FU DE QUINUA	20
SOPA VERDE DE TARWI Y TRIGO	22
PAN DE AJI AMARILLO Y TUMBO	24



Preparación



1. Cocinar la arracacha con piel a partir de agua fría hasta que la arracacha quede bien suave.
2. Lavar y cocinar la quinua en agua, hasta que reviente. Colar y escurrir muy bien.
3. Una vez cocida la arracacha, y aun caliente, pelar y pasar por un tamiz o prensa papas para formar un puré. Agregar el queso parmesano rallado, las galletas trituradas, sal y un huevo batido.
4. Formar bolitas con esta preparación y pasarlas por una mezcla de harina, huevo mezclado y quinua graneada.
5. Freír en abundante aceite caliente hasta que las bolitas estén doraditas. Colocar sobre papel absorbente para eliminar los excesos de grasa.

Valor nutritivo de una ración (4 unidades/bolitas)

Nutrientes		
Energía	(Kcal)	469.0
Proteínas	(gr.)	15.3
Grasa	(gr.)	31.9
Fibra dietaria	(gr.)	1.8
Calcio	(mg)	36.8
Hierro	(mg)	1.6
Retinol	(µg)	20.2
Vitamina C	(mg)	6.0

Bolitas de arracacha

INGREDIENTES: (Receta para 10 raciones)

Arracacha	1	kg.	
Quinua	100	gr.	1/2 taza
Queso parmesano	65	gr.	6 cucharadas colmadas
Huevo de gallina			5 unidades
Galleta de soda	125	gr.	2 paquetes
Aceite vegetal	300	ml.	Cantidad suficiente para freír
Sal y pimienta			Al gusto

ARRACACHA (*Arracacia xanthorrhiza*)

¿Sabías qué?



La arracacha es una planta andina, cultivada originalmente desde Venezuela hasta el norte de Chile y noroeste de Argentina, desde los 600 hasta los 3200 msnm. Se desarrolla mejor entre 1800 y 2500 msnm. Crece en climas subtropicales, no soporta las bajas temperaturas. Su cultivo demanda de una buena cantidad de agua.

La planta puede crecer hasta un metro o más, sus hojas son semejantes al apio y produce entre 4 y 10 raíces gruesas donde almacena agua y energía. Su producción requiere de 300 a 400 días.

En el Perú encontramos tres diferentes cultivos de Arracacha: La blanca, amarilla y morada. Su sabor es agradable y de fácil absorción, tiene un almidón muy fino y contiene tres veces más calcio que la papa (27mg). Las hojas tiernas se pueden consumir como verduras de manera cocida o cruda.



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

Nutrientes		
Energía	(Kcal)	461.7
Proteínas	(gr.)	13.0
Grasa	(gr.)	31.2
Fibra dietaria	(gr.)	1.29
Calcio	(mg)	61.5
Hierro	(mg)	1.8
Retinol	(µg)	64.1
Vitamina C	(mg)	0.9

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			Cantidad suficiente para freír

¿Sabías qué?



QUINUA (*Chenopodium quinoa*)

El cultivo de la quinua data de hace 5 000 años. Se encuentra desde Colombia hasta Argentina y Chile, con mayores áreas de cultivo en Perú y Chile. 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. Su altura va desde los 80 cm a 3 metros de alto. 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). Su rendimiento promedio es de 0.98 toneladas/ha.

De la planta no solo se utiliza el grano, sino también sus hojas tiernas. 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. En la región andina existen varios "bancos de germoplasma" que conservan más de 2 000 accesiones ("variedades") en cámaras frías.



Preparación



1. Lavar el tarwi pelado.
2. Hervir las verduras por separado, con sal, hasta que estén al dente.
3. Pasar por agua tibia el cohayuyo y hervirlo durante 5 minutos. Después, cortarlo en tiras finas.
4. Mezclar todos los ingredientes y sazonar la preparación con limón, sal, pimienta y aceite.

Valor nutritivo de una ración

Nutrientes		
Energía	(Kcal)	449.6
Proteínas	(gr.)	27.2
Grasa	(gr.)	17.1
Fibra dietaria	(gr.)	11.3
Calcio	(mg)	300.9
Hierro	(mg)	4.8
Retinol	(µg)	1729.8
Vitamina C	(mg)	56.9

Solterito de tarwi

INGREDIENTES: (Receta para 10 raciones)

Tarwi pelado	1	kg.	
Cebolla	1/2	kg.	
Queso fresco	1/4	kg.	
Arvejas frescas	1/2	kg.	
Habas frescas	1/2	kg.	
Zanahoria	1	kg.	
Tomate	1/4	kg.	
Cochayuyo	250	gr. (opcional)	
Rocoto			1 unidad
Sal y pimienta			Al gusto
Limones			6 unidades
Aceite para sazonar			2 cucharadas

¿Sabías qué?



TARWI (*Lupinus mutabilis*)

Se cultiva desde los 2000 hasta los 3850 msnm, en zonas templadas-frías, en valles interandinos y altiplanos. No requiere fertilizantes, ni regadío. El crecimiento del tarwi es lento, pues tarda un año en madurar.

Su forma es esférica y achatada, generalmente de color blanco con algunas manchas de acuerdo a la variedad. Su sabor amargo está relacionado al contenido de alcaloides, por lo que requiere de 5 a 6 días de remojo para eliminarlo, realizando cambios de agua de 5 a 6 veces por día.

Sus ventajas agronómicas y nutricionales frente a otros cultivos de leguminosas son altas, pues resiste al frío y puede tener un rendimiento de 2 a 6 toneladas por hectárea, dependiendo del tipo de suelo y manejo del cultivo.

Generalmente su valor nutricional es comparado al de la soya, por su alto contenido de proteínas (41 a 51%) y de grasa (14 a 24%). La grasa está compuesta por ácidos grasos saludables y benéficos para el organismo como el Omega 3, Omega 6 y Omega 9.

Industrialmente se obtiene harina que se usa hasta en un 15% para la elaboración de panes. Añadir la harina de tarwi tiene la ventaja de mejorar el valor proteico y calórico. El agua de cocción del primer hervor se utiliza para el control de plagas en plantas, elimina piojos y garrapatas en los animales.



Preparación



1. Pelar y cortar el yacón en cubitos de medio centímetro, y el apio en rueditas finas, reservar.
2. Trocear dos tercios de las pasas y pecanas, y reservar el resto para decoración.
3. Pelar y cortar las papas en cubitos del mismo tamaño que el yacón, cocinar las papas en agua hasta que estén tiernas, escurrir.
4. En un envase hondo, mezclar el yacón crudo, las papas, el apio, las pecanas y las pasas. Sazonar con la mayonesa, con un poco de sal y con pimienta.
5. Decorar con un poco de perejil picado y el resto de las pasas y pecanas.

Valor nutritivo de una ración

Nutrientes		
Energía	(Kcal)	312.0
Proteínas	(gr.)	2.6
Grasa	(gr.)	22.3
Fibra dietaria	(gr.)	2.1
Calcio	(mg)	34.3
Hierro	(mg)	1.4
Retinol	(µg)	1.3
Vitamina C	(mg)	8.1

Ensalada de yacón

INGREDIENTES: (Receta para 10 raciones)

Apio	200 gr.	1/2 cabeza grande
Yacón	1000 gr.	
Papa blanca	500 gr.	3 papas medianas
Mayonesa	120 gr.	6 cucharadas colmadas
Pasas morena	200 gr.	2 puñados
Pecanas	40 gr.	10 unidades peladas
Sal, pimienta y comino		Cantidad necesaria

EL YACÓN (*Smallanthus sonchifolius*)

¿Sabías qué?

El yacón crece de forma silvestre en Colombia, Ecuador y Perú y fue domesticada en los Andes. Se desarrolla desde el nivel del mar hasta 3600 msnm, pero su mejor producción es entre los 1500 y 2000 msnm. El yacón es una planta perenne de 1.5 m a 3 metros de altura que no resiste bajas temperaturas. Tiene entre 4 y 20 raíces carnosas de 25 cm longitud por 10 cm de diámetro, que es la parte comestible de la planta. Existen diferentes variedades que varían de color desde blanca hasta morada, pasando por naranja. Su productividad es alta y va desde 10 hasta 100 toneladas por hectárea.

Las raíces carnosas alcanzan su madurez entre 6 y 10 meses, dependiendo donde se cultiva. Generalmente en zonas bajas la cosecha se adelanta. Al igual que la mashua, las raíces se exponen al sol por algunos días (3-8 días) para incrementar su dulzor. Las raíces pueden ser almacenadas por meses, en cuartos fríos (4°C), secos y en oscuridad.

El dulzor del yacón se debe a un tipo especial de "azúcar" (Inulina y fructooligosacáridos) que – a diferencia de otros frutos dulces - no es absorbido por el organismo. Estos azúcares atraviesan el tracto digestivo sin ingresar al torrente sanguíneo, por eso es recomendado para diabéticos. El yacón promueve la movilidad intestinal, evita el estreñimiento y tienen un efecto positivo con las bacterias patógenas del colon.



Wantanes rellenos de quinua con jalea de ají y maracuyá

INGREDIENTES: (Receta para 10 raciones)

Para el relleno de wantan:

Masa de wantán			1 paquete
Pollo pechuga	200	gr.	1 filete finamente picado
Quinua	60	gr.	6 cucharadas o 1/2 taza cocida
Cebolla china picada	50	gr.	4 cucharaditas
Ají amarillo picado	60	gr.	6 cucharadas
Kion pelado rayado	10	gr.	2 cucharadas
Huevo			1 unidad (batido)
Aceite	1/2	litro	
Sal y pimienta			Al gusto

Para la jalea de ají y maracuyá:

Maracuyá	120	gr.	2 unidades
Ajís verdes sin pepas	90	gr.	6 unidades
Vinagre Blanco	100	ml.	1/2 taza
Azúcar blanca	1/4	kg.	

Preparación



1. Colocar en un recipiente hondo todos los ingredientes, excepto los wantanes, y mezclar bien.
2. Rellenar la pasta y formar el wantán, también se pueden envolver en forma de tequeños.
3. Freírlos en abundante aceite y escurrir en papel absorbente.
4. Acompañar los wantanes con la jalea de ají y maracuyá.

Para la jalea:

1. Licuar ligeramente la fruta sin que se partan las pepas.
2. Licuar el ají cocido y pelado con el vinagre y añadir el jugo de maracuyá.
3. Por cada taza de líquido, poner 3/4 de taza de azúcar blanca.
4. Llevar la salsa al fuego hasta que tome punto. Se espesa cuando se enfría.

Acompañar los wantanes con la salsa.

Valor nutritivo de una ración (3 wantanes)

Nutrientes		
Energía	(Kcal)	514.0
Proteínas	(gr.)	13.4
Grasa	(gr.)	23.6
Fibra dietaria	(gr.)	2.7
Calcio	(mg)	59.4
Hierro	(mg)	2.8
Retinol	(µg)	94.1
Vitamina C	(mg)	16.1

¿Sabías qué?



AJÍES (Capsicumsp)

Los ajíes pertenecen al Género Capsicum, conformado por más de 25 especies. Se reconocen 5 especies cultivadas: C. pubescens, C. baccatum, C. annuum, C. frutescens y C. sinense.

Los ajíes tuvieron su origen en la zona andina y selvática del Alto Perú que hoy pertenece a Bolivia. Desde allí se dispersaron al resto del continente. Se hallaron vestigios de la presencia de ajíes en Huaca Prieta y en el Obelisco Tello, con unos 3000 años de antigüedad.

Brinda color y sabor a múltiples preparaciones y acompaña los guisos y sopas. Son una fuente importante de vitamina A, sobre todo aquellas variedades de colores intensos.



Pastel de verduras con quinua

INGREDIENTES: (Receta para 10 raciones)

Quinua	150	gr.	¾ taza
Aceite vegetal			3 cucharadas
Ají amarillo licuado			2 cucharadas o 3 unidades
Poro picado			2 tazas o 2 unidades grandes
Zanahoria rallada			6 unidades medianas
Vainitas	250	gr.	
Arvejas	250	gr.	
Leche evaporada			½ taza
Huevos			4 unidades
Queso rallado	150	gr.	8 cucharadas colmadas
Pan rallado	50	gr.	2 cucharadas colmadas
Sal y pimienta			Al gusto

Preparación

1. Lavar la quinua hasta que el agua esté transparente.
2. Cocinar las verduras al dente (arvejas, vainitas). Después, utilizar el líquido de la cocción para cocinar la quinua hasta que reviente.
3. En una sartén, hacer un aderezo con el poro picado, la zanahoria rallada y el ají. Dejar sudar y luego enfriar.
4. Separar las claras y yemas de los huevos, mezclar las yemas con la leche, sazonar y mezclar con los demás ingredientes. Batir las claras a punto nieve y agregarlas al aderezo ya preparado con movimientos envolventes.
5. Engrasar un molde y verter la preparación.
6. Espolvorear la preparación con el queso rallado y el pan molido.
7. Cocinar la preparación al horno durante 35 minutos al baño maría.
8. Dejar enfriar para poder desmoldar y cortar.



Valor nutritivo de una ración

Nutrientes		
Energía	(Kcal)	240.8
Proteínas	(gr.)	12.5
Grasa	(gr.)	9.4
Fibra dietaria	(gr.)	5.12
Calcio	(mg)	159.3
Hierro	(mg)	2.43.0
Retinol	(µg)	1091.1
Vitamina C	(mg)	22.9



Ocopa de tarwi

INGREDIENTES: (Receta para 10 raciones)

Tarwi	1/2	kg.	
Ají verde	100	gr.	3 unidades
Cebolla	100	gr.	1 unidad mediana
Ajos	20	gr.	5 dientes de ajo
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

Preparación



1. Tostar la cebolla con los ajos, el ají y el huacatay.
2. Licuar junto con el tarwi, 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

Nutrientes		
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





Aguadito de quinua con mollejititas

INGREDIENTES: (Receta para 10 raciones)

Quinua	200 gr.	1 taza
Aceite vegetal	40 ml.	4 cucharadas
Cebolla roja	220 gr.	1 unidad grande picada
Ajo picado	20 gr.	1 cucharada
Ají amarillo		1/2 taza (forma licuada) o 3 unidades
Culantro fresco		1 taza (forma licuada) o 1/2 de un atado
Mollejitas de pollo	3/4 kg.	
Zanahoria	200 gr.	1 unidad grande
Choclo	180 gr.	1 unidad grande desgranada
Arvejas frescas	1/4 kg.	
Papas	800 gr.	4 unidades medianas
Sal, pimienta y comino		Al gusto
Caldo de pollo	3 litros	12 Tazas

Preparación



1. Lavar bien la quinua, cocinarla.
2. Hacer un aderezo con el aceite, la cebolla, los ajos, la pasta de ají y el culantro; dejar cocinar bien (debe cambiar el color del culantro a más oscuro).
3. Agregar las mollejititas, las verduras picadas y el caldo de pollo. Dejar que se cocinen las mollejas. Después, agregar la quinua cocida y las papas cortadas en rodajas.
4. Verificar la sazón.



Valor nutritivo de una ración

Nutrientes		
Energía	(Kcal)	300.6
Proteínas	(gr.)	28.1
Grasa	(gr.)	11.4
Fibra dietaria	(gr.)	12.2
Calcio	(mg)	102.8
Hierro	(mg)	4.0
Retinol	(µg)	622.9
Vitamina C	(mg)	22.0



Sopa crema de olluco

INGREDIENTES: (Receta para 10 raciones)

Olluco	1 ¼	kg.	
Ají amarillo			5 unidades
Ajos	15	gr.	6 dientes (aproximadamente)
Cebolla roja	300	gr.	2 unidades medianas
Crema de leche (evaporada)	300	ml.	1 ½ taza
Caldo de pollo	2	litros	8 tazas
Sal, pimienta y comino			Al gusto

Preparación

1. Limpiar bien el ají, retirando venas y pepas. Licuar con un par de cucharadas de agua y reservar.
2. Sudar la cebolla y el ajo finamente cortados en una olla e incorporar la pasta de ají amarillo. Sazonar con un poco de sal y comino.
3. Incorporar el olluco cortado en tiritas y cocinar hasta que esté tierno.
4. Verter el caldo de pollo y cocinar a fuego medio hasta que el olluco esté cocido.
5. Dejar enfriar un poco, licuar y pasar por un colador.
6. Regresar la preparación a la olla y cocinar unos minutos. Agregar la crema de leche y rectificar la sazón con sal y pimienta negra recién molida.

Valor nutritivo de una ración

Nutrientes		
Energía	(Kcal)	162.0
Proteínas	(gr.)	4.5
Grasa	(gr.)	3.1
Fibra dietaria	(gr.)	3.2
Calcio	(mg)	92.1
Hierro	(mg)	2.5
Retinol	(µg)	115.9
Vitamina C	(mg)	16.5

¿Sabías qué?



OLLUCO (*Ulluco tuberosus*)

El cultivo del olluco se extiende desde los Andes de Venezuela hasta Chile; no se conoce la región exacta de su domesticación. Es uno de los cultivos más adaptados a la agroecología andina. La planta crece en terrenos entre los 3 000 y 4 000 msnm y alcanza los 20-50 cm de alto. Al final del crecimiento queda postrada. Los colores del tubérculo varían desde blanco hasta morado, pasando por amarillo, verde claro, rosado, anaranjado.

El olluco requiere 7 a 8 meses para madurar, estando más expuesto a sequías, heladas, plagas y enfermedades. Siendo su productividad más baja que otros tubérculos, muchas veces es reemplazado por variedades de papa introducidas que son más precoces y con mayor rendimiento.

El olluco contiene gran cantidad de agua en su interior y es fácilmente perecible. Por ello se transforma el olluco en lingli, producto congelado y deshidratado con la exposición al sol y las heladas. El contenido energético es menor que la mayoría de los otros tubérculos, pero mayor en vitamina A.

El Ministerio de Agricultura (INIAA) y las universidades de Puno, Cuzco y Ayacucho en el Perú mantienen bancos de germoplasma que se reproducen anualmente.



Sopa fu-chi-fu de quinua

INGREDIENTES: (Receta para 10 raciones)

Aceite de ajonjolí	20	gr.	2 cucharadas
Canela china	2	gr.	1 pizca
Cebolla china	150	gr.	10 tallos
Col china	250	gr.	1/4 de cabeza
Chuño ingles	50	gr.	3 cucharadas colmadas
Quinua	50	gr.	1/4 taza
Huevo de gallina			8 unidades
Kion	10	gr.	1 trocito
Pimiento Morrón	60	gr.	1/2 unidad mediana
Pollo	500	gr.	
Sillao	15	ml.	1 cucharada
Sal			Al gusto

Preparación



1. Cocinar el pollo cortado en pedazos pequeños junto al kion, la canela china y la quinua previamente lavada.
2. Cuando la quinua esté cocida, agregar la col china picada y dejar cocinar al dente.
3. Diluir el chuño en agua fría y agregarlo a la sopa, removiendo constantemente para evitar grumos.
4. Una vez que la sopa haya tomado la consistencia necesaria, agregar el aceite de ajonjolí. Separar las claras de los huevos y agregarlas a la sopa, asegurando que estén ligeramente mezcladas con tenedor en forma de hilo mientras revuelve la sopa.
5. Una vez cocidas las claras, rectificar la sazón.
6. Espolvorear por encima de la sopa la parte más verde de la cebolla china y el pimiento cortado en tiras delgadas, y servir.



Valor nutritivo de una ración

Nutrientes		
Energía	(Kcal)	189.0
Proteínas	(gr.)	15.9
Grasa	(gr.)	8.6
Fibra dietaria	(gr.)	0.5
Calcio	(mg)	57.7
Hierro	(mg)	1.3
Retinol	(µg)	60.0
Vitamina C	(mg)	136.0





Preparación



1. Cortar finamente el ajo y la cebolla. Sudar la mezcla en una olla hasta que la cebolla esté cristalina.
2. Agregar el trigo y el tarwi. Cubrir con agua y cocinar hasta que esté blando.
3. Agregar las papas cortadas en cubos de 1cm y cocinar por 10 min aproximadamente.
4. Sazonar con sal, pimienta, un poco de paico y huacatay picaditos.



Valor nutritivo de una ración

Nutrientes		
Energía	(Kcal)	375.0
Proteínas	(gr.)	15.2
Grasa	(gr.)	8.4
Fibra dietaria	(gr.)	3.1
Calcio	(mg)	57.7
Hierro	(mg)	4.5
Retinol	(µg)	29.2
Vitamina C	(mg)	10.9



Sopa verde de tarwi y trigo

INGREDIENTES: (Receta para 10 raciones)

Trigo pelado	600	gr.	1 ½ tazas
Tarwi fresco	600	gr.	1 ½ tazas
Papa blanca	500	gr.	3 papas medianas
Aceite	20	ml.	2 cucharadas
Cebolla roja	150	gr.	2 unidades pequeñas
Ajo	20	gr.	7 dientes
Sal			Al gusto
Paico	30	gr.	1 cucharada
Huacatay	30	gr.	1 cucharada



Preparación

1. Mezclar la harina con la sal. Hacer un hoyo en el centro.
2. Retirar las semillas y membranas a los ajíes. Blanquear los ajíes en agua caliente por 1 minuto 3 veces, licuar hasta obtener una pasta.
3. Colocar el puré en el centro de la harina con la levadura y el zumo de maracuyá.
4. Adicionar la sal y amasar suavemente hasta obtener ligue suave.
5. Dejar reposar y fermentar la masa hasta que duplique su volumen.
6. Dividir la masa en porciones pequeñas de 35 gramos y bollar.
7. Volver a reposar los bollos hasta que dupliquen su volumen.
8. Hornear a 180°C por 12 minutos.

Valor nutritivo de una ración (4 unidades)

Nutrientes		
Energía	(Kcal)	493.0
Proteínas	(gr.)	14.8
Grasa	(gr.)	4.2
Fibra dietaria	(gr.)	3.2
Calcio	(mg)	141.9
Hierro	(mg)	10.2
Retinol	(µg)	607.7
Vitamina C	(mg)	38.3

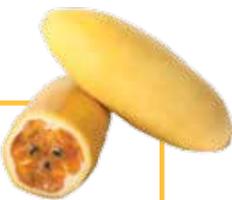
Pan de ají amarillo y tumbo

INGREDIENTES: (Receta para 10 raciones)

Harina sin preparada	1180	gr.	
Levadura granulada	3.3	gr.	1 cucharadita ras
Sal	15	gr.	3 cucharaditas rasas
Zumo de tumbo	300	gr.	1 ½ taza
Ají amarillo	1	kg.	

TUMBO SERRANO (*Passiflora mollisima*)

¿Sabías qué?



El tumbo serrano es un frutal originario de los Andes que se encuentra diseminado en América desde Venezuela hasta Bolivia. En el Perú mayormente se encuentra vegetando en forma natural en los valles interandinos. La planta fue domesticada desde la época prehispánica en la zona andina.

Es una planta trepadora perenne de tallo delgado. Prospera en climas de tipo amazónico, en zonas con temporadas alternantes de tipo húmedo y seco, desde los 1 000 hasta 3 500 metros de altitud.

El contenido de vitamina C es alto, y es utilizado en refrescos, pastelería y heladería.

Segundos



	Página
TACU TACU DE QUINUA Y LENTEJAS	28
DEDITOS DE PAVITA CON QUINUA Y ENSALADA DE PALTA	30
TORREJAS DE COLIFLOR CON QUINUA	32
CAIGUA RELLENA CON QUINUA	34
GUIISO DE QUINUA CON MANÍ	36
LOCRO DE MASHUA	38
SALTEADO DE OCA CON HIERBAS ANDINAS	40
ALBÓNDIGAS DE TARWI	42
CROQUETAS DE YUCA CON CECINA Y MAYONESA CAMU CAMU	44
PESCADO CON PURÉ DE CAMOTE Y SACHA TOMATE CONFITADO	46



Tacu tacu de quinua 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.
4. Una vez esté cocida la quinua, licuar las lentejas y sazonarlas con sal y pimienta.
5. Mezclar las lentejas licuadas con la quinua cocida y comprobar la sazón.
6. Tomar porciones de esta preparación y freírlas hasta dorarlas.
7. Las porciones fritas se pueden servir con arroz, ensalada o salsa criolla.



Valor nutritivo de una ración

Nutrientes		
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





Deditos de pavita con quinua y ensalada de palta

INGREDIENTES: (Receta para 10 raciones)

Para los deditos de pavita:

Carne pulpa de pavita	300	gr.	Picada finamente
Cebolla	160	gr.	1 unidad grande
Pan francés			1 unidad
Huevos			3 unidades
Kion	10	gr.	Un trozo pequeño
Ajo			1 diente
Quinua	150	gr.	3/4 taza
Harina sin preparar	40	gr.	3 cucharadas colmadas

Para la ensalada:

Lechuga			2 unidades
Tomate			5 unidades
Palta	300	gr.	2 unidades medianas
Aceite vegetal	15	ml.	2 cucharadas
Vinagre	50	ml.	5 cucharadas
Sal y pimienta			Al gusto



Preparación

1. Cortar la carne de pavita finamente con cuchillo hasta que quede totalmente molida.
2. Mezclar la carne molida con el kion rayado, la cebolla finamente picada, el ajo y el pan remojado en agua. Hacer una mezcla con todos los ingredientes y sazonar.
3. Preparar la mezcla en Forma de deditos. Pasarlos por harina, luego por huevo y quinua cocida y por último freír en abundante aceite.
4. Servir la preparación con la ensalada de palta, lechuga y tomate.



Valor nutritivo de una ración

Nutrientes		
Energía	(Kcal)	216.7
Proteínas	(gr.)	11.9
Grasa	(gr.)	10.3
Fibra dietaria	(gr.)	4.8
Calcio	(mg)	60.6
Hierro	(mg)	2.6
Retinol	(µg)	70.9
Vitamina C	(mg)	36.5



Torrejas de coliflor con quinua

INGREDIENTES: (Receta para 10 raciones)

Coliflor			1 unidad mediana o 3 tazas coliflor picada
Quinua	160	gr.	¾ 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			Cantidad suficiente 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

Nutrientes		
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





Caigua rellena con quinua

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

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.
6. Cuando la carne esté cocida, agregar la quinua, las pasas, los huevos duros picados y el perejil. Verificar la sazón.
7. Rellenar las caiguas con la preparación anterior e ir colocándolas en una olla con un poco de caldo de res o agua sazonada.
8. El relleno sobrante se agrega a la preparación.
9. Finalmente agregar la leche evaporada para dar consistencia.
10. Puede acompañarlas con arroz.



Valor nutritivo de una ración

Nutrientes		
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. Cocinar la quinua en abundante agua, previamente lavada y remojada.
2. Hacer un aderezo con la cebolla, el ajo, el ají mirasol y el tomate rayado. Agregar la quinua, el maní tostado y molido, la leche y el queso desmenuzado. Sazonar y añadir el perejil finamente picado.
3. Acompañar la preparación de papas amarillas sancochadas.

Valor nutritivo de una ración

Nutrientes		
Energía	(Kcal)	455.8
Proteínas	(gr.)	16.8
Grasa	(gr.)	15.5
Fibra dietaria	(gr.)	5.5
Calcio	(mg)	274.7
Hierro	(mg)	3.2
Retinol	(µg)	77.5
Vitamina C	(mg)	27.5

Guiso de quinua con maní

INGREDIENTES: (Receta para 10 raciones)

Quinua	300	gr.	1 ½ taza
Maní tostado	120	gr.	
Papas amarillas	1	kg.	
Leche evaporada	250	ml.	1 taza completamente llena
Ají mirasol			6 unidades
Queso mantecoso	150	gr.	
Cebolla roja	230	gr.	1 ½ unidades medianas
Tomate	300	gr.	2 unidades
Ajos	20	gr.	5 dientes
Sal y pimienta			Al gusto
Perejil			Al gusto



¿Sabías qué?

MANÍ (*Arachis hypogaea*)

El maní es una leguminosa de origen Sudamericano. Se cree que fueron los conquistadores portugueses y españoles que la llevaron a África y Europa. Ahora es Asia la que la produce en mayor cantidad. Se reconocen dos grupos principales de variedades: las de planta erecta y las de tipo rastrero con fruto subterráneo que penetran la tierra de 1 a 8 cm donde producen el fruto.

La semilla de maní necesita de una buena preparación de terreno. Requiere de un terreno suave y arenoso. La planta progresa bien en un clima cálido y es susceptible a heladas. Se puede obtener hasta dos cosechas por año.

El maní se caracteriza por contener un 25% de proteína, 45% de grasa y 12% de carbohidratos. Ideal para loncheras escolares, y como “entre comidas” para gestantes y niños. La calidad de la grasa muestra un 82% de grasa insaturada, saludable por la calidad de ácidos grasos que contiene.



Preparación



1. Colocar en una olla el aceite hasta que esté caliente. Agregar la cebolla y los ajos finamente cortados y cocinar por unos minutos hasta que la cebolla se torne cristalina.
2. Añadir el orégano, la pimienta y la crema del ají amarillo y seguir friendo.
3. Añadir a la olla la mashua cortada en trozos y las papas blancas cortadas cada una de ellas en cuatro partes. Tapar la olla y dejar la preparación a fuego lento sin adicionar agua. Cuando las papas blancas estén a medio cocer, añadir los choclos en rebanadas o desgranados y añadir también las arvejas.
4. Cuando esté todo cocido, añadir la leche, el queso desmenuzado y una ramita de huacatay.
5. Acompañar la preparación con arroz.

Valor nutritivo de una ración

Nutrientes		
Energía	(Kcal)	606.0
Proteínas	(gr.)	24.3
Grasa	(gr.)	20.3
Fibra dietaria	(gr.)	9.0
Calcio	(mg)	536.3
Hierro	(mg)	4.1
Retinol	(µg)	94.1
Vitamina C	(mg)	81.2

Locro de mashua

INGREDIENTES: (Receta para 10 raciones)

Aceite vegetal	30 ml.	2 cucharadas
Ají amarillo	120 gr.	6 cucharadas
Queso fresco	1/2 kg.	
Leche evaporada	200 ml	1/2 taza
Mashua	1/2 kg.	
Huacatay	6 gr.	1 ramita
Papa blanca	1200 gr.	6 unidades grandes
Habas verdes	350 gr.	
Cebolla roja	150 gr.	1 unidad mediana
Maíz choclo		3 unidades
Arveja fresca	200 gr.	
Ajos		3 dientes
Orégano y pimienta		Al gusto

MASHUA (*Tropaeolum tuberosum*)

¿Sabías qué?

La mashua es al parecer originaria de los Andes centrales. Se la cultiva desde Colombia hasta Argentina, generalmente asociada en el terreno a cultivos de oca, olluco y papas nativas. Tiene un rendimiento promedio de 4-12 t/ha. Crece entre 2400 y 4300 msnm.

La mashua puede cultivarse en suelos pobres, sin uso de fertilizantes ni pesticidas. Aún en estas condiciones agrestes, su rendimiento puede duplicar el de la papa. Se cosecha entre 6 a 8 meses y puede almacenarse hasta 6 meses más.

A pesar de la pobreza de los suelos, temperaturas extremas, radiación, variación en precipitación de lluvias y los vientos de los Andes, la planta crece rápidamente, repeliendo insectos y gusanos. Las colecciones de campo del Perú, mantenidas y evaluadas en Ayacucho, Cajamarca, Huancayo, Cuzco y Puno, sobrepasan las 300 accesiones.

A los tubérculos se les atribuyen propiedades anafrodisiacas desde la época de los incas. Se reconoce ahora que los niveles de testosterona se reducen significativamente en ratas machos alimentados este producto. La forma más común de preparado es sancochada, asada o como thayacha expuesta a una noche de "helada" y consumido al día siguiente acompañados de miel de chancaca (caña).





Preparación

1. Lavar bien las ocas y cortarlas en tiritas.
2. Pelar y cortar las cebollas en tiras finas y picar los ajos hasta formar una pasta.
3. Sudar el ajo en una sartén con un poco de aceite hasta que esté cocido. Luego, agregar las ocas y las cebollas y saltear hasta que estén cocidas las ocas.
4. Sazonar con sal, pimienta, huacatay y chincho finamente picados.

Valor nutritivo de una ración

Nutrientes		
Energía	(Kcal)	206.0
Proteínas	(gr.)	2.8
Grasa	(gr.)	7.4
Fibra dietaria	(gr.)	0.8
Calcio	(mg)	108.8
Hierro	(mg)	3.8
Retinol	(µg)	11.4
Vitamina C	(mg)	88.8

Salteado de oca con hierbas andinas

INGREDIENTES: (Receta para 10 raciones)

Oca	1100	gr.	
Cebolla blanca	250	gr.	2 unidades pequeñas
Huacatay	15	gr.	3 ramas
Chincho	15	gr.	3 ramas
Aceite vegetal	30	ml.	3 cucharadas
Ajos	8	gr.	2 dientes
Sal y pimienta			Al gusto

OCA (*Oxalis tuberosa*)

¿Sabías qué?

La oca es un tubérculo nativo de los Andes que crece desde los 2 800 hasta los 4 000 msnm, de 20 a 30 cm de alto. La mayor diversidad de formas cultivadas y silvestres se encuentra en las laderas del Perú y Bolivia. Se siembra conjuntamente con el olluco, mashua y papas nativas. Se calcula que en el Perú se siembran anualmente 20 000 ha, con una producción promedio de entre 3 y 10 ton/ha.

Se han observado productos de pulpa blanca, amarilla y púrpura-morado con diversas tonalidades. Existen alrededor de 50 variedades de oca.

Su período vegetativo es de 7 a 8 meses, lo que expone al cultivo al ataque de plagas y a los factores climáticos. Por ello muchas veces el cultivo es reemplazado por variedades de papa de rápido crecimiento (4-5 meses). Para consumirla, se la expone al sol para hacerla más dulces, luego se la sancocha o asa. Una forma de conservarla por más tiempo es congelándola durante las noches y secándola al sol durante el día. Este producto se denomina khaya. Si después de la congelación se lava el producto, se obtiene okhaya, un producto más claro; si además se la muele, se puede conservar como harina por más tiempo. Eso posibilita la elaboración de otras preparaciones como mazamoras, sopas y dulces.

Tiene un contenido considerable de vitamina A, mientras que su valor calórico es menor que la papa



Albóndigas de tarwi

INGREDIENTES: (Receta para 10 raciones)

Tarwi	800 gr.	4 tazas
Cebolla	360 gr.	2 unidades medianas
Zanahoria	180 gr.	1 unidad pequeña
Tomate	300 gr.	3 unidades medianas
Huevos		2 unidades
Pan molido		2 tazas
Hoja de laurel		1 unidad
Ajos		2 dientes
Chicha de jora		1/2 taza de chicha
Sal y pimienta		Al gusto
Perejil		Unas ramas

Preparación



1. Lavar y moler el tarwi.
2. Picar las hojas de perejil. Cortar la cebolla. Mezclar todo con el tarwi y sazonar con sal y pimienta.
3. Agregar los huevos batidos y formar las albóndigas con la ayuda de pan molido.
4. Con cuidado, freír en aceite y reservar.
5. Hacer un aderezo con la cebolla, el ajo picado, el tomate y la zanahoria rayada. El laurel es opcional. Agregar la chicha y sazonar.
6. Colocar las albóndigas y dejar cocinar por 5 a 7 minutos, bien tapado.
7. Servir acompañado de arroz, papas o yucas.

Valor nutritivo de una ración

Nutrientes		
Energía	(Kcal)	266.0
Proteínas	(gr.)	14.5
Grasa	(gr.)	8.8
Fibra dietaria	(gr.)	3.6
Calcio	(mg)	46.2
Hierro	(mg)	2.1
Retinol	(µg)	333.1
Vitamina C	(mg)	15.3

CAMOTE (*Ipomoea batatas* L.)

¿Sabías qué?



El camote es un cultivo que fue domesticado hace más de 5000 años en América Central o Sur. Sin embargo, tiene un centro secundario de diversidad genética en Papua Nueva Guinea y otras partes de Asia, donde evolucionó en forma separada de sus ancestros americanos. En el Perú fue cultivado desde épocas prehispánicas.

La planta del camote es compacta, baja o rastrera. Se distribuye en la costa, sierra y selva, en especial en los valles interandinos ubicados entre los 20 y 2000 msnm. Se produce durante todo el año.

La raíz contiene alta concentración de azúcar y vitamina A, pues es una fuente de calorías. Acompaña a otras preparaciones a modo de guarnición y puede utilizarse como base de preparaciones infantiles como mazamoras y purés.



Preparación



1. Lavar y pelar la yuca. Cocinarla en agua hasta que esté blanda y luego procesarla hasta obtener consistencia de puré.
2. Agregar al puré la cecina cortada en cubitos muy pequeños. Sazonar con sal y pimienta y ligar con una yema.
3. Hacer bolitas pequeñas y pasarlas por harina, por huevo batido, y por último por pan molido.
4. Freír en abundante aceite hasta que estén doraditas.
5. Para preparar la mayonesa de Camu Camu, seguir los siguientes pasos: colocar una yema en un bol, agregar sal y pimienta, emulsionar con el aceite en forma de hilo hasta obtener una mayonesa bien firme y agregar el jugo de camu camu.
6. Servir las croquetas con la mayonesa de camu camu al costado.

Valor nutritivo de una ración

Nutrientes		
Energía	(Kcal)	706.0
Proteínas	(gr.)	23.7
Grasa	(gr.)	26.6
Fibra dietaria	(gr.)	2.7
Calcio	(mg)	60.0
Hierro	(mg)	1.7
Retinol	(µg)	39.8
Vitamina C	(mg)	324.3

Croquetas de yuca con cecina y mayonesa camu camu

INGREDIENTES: (Receta para 10 raciones)

Yuca	1250	gr.	
Cecina	375	gr.	
Huevo			3 unidades
Aceite			1 cucharadas
Pan molido	250	gr.	1 taza
Jugo de camu camu	50	ml.	½ kilo de fruta
Harina sin preparar	175	gr.	
Perejil			¼ atado
Sal y pimienta			Al gusto
Aceite			Cantidad suficiente (fritura)

CAMU CAMU (*Myrciaria dubia camu camu*)

¿Sabías qué?



El Camu Camu es un fruto originario de la Amazonía Peruana. Se puede encontrar de forma silvestre en Colombia, Brasil y Venezuela. Crece en forma natural en las orillas de los ríos y cochas de la Amazonía.

Es un arbusto o árbol pequeño de 4 a 8 m de altitud. Su fruto es redondo, de superficie lisa y brillante, de color amarillo hasta marrón, pasando por un rojo intenso; variando el tamaño de 2 a 4 cm.

Su mayor valor nutricional se encuentra en el ácido ascórbico o vitamina C, llega a aportar 66 veces más que el jugo de la naranja y 126 veces más que el jugo de maracuyá. No se requiere de grandes cantidades para cubrir las recomendaciones nutricionales en esta vitamina, por ello la importancia del consumo moderado.

Se utiliza en la elaboración de jugos, néctares, pulpas, helados, mermeladas.



Preparación



1. Colocar las láminas de jamón serrano sobre una sartén de teflón y cocinar hasta que queden crocantes, reservar.
2. Para confitar los sacha tomate: pelar los tomates, abrirlos a la mitad, retirar las semillas, colocar las mitades sobre una placa, rociarles un poco de aceite vegetal, sazonar con sal, azúcar, y colocar unas ramas de hierba buena. Llevar al horno a 100°C por 2h aprox.

Para el puré de camote:

1. Lavar los camotes, sancocharlos en agua con el azúcar (tres cucharadas), la canela y el clavo, cocinar hasta que los camotes estén bien blandos.
2. Pelar los camotes y con un tenedor majarlos hasta lograr un puré, agregar de jugo de naranja (el necesario para tener consistencia de puré), agregar azúcar y verificar la sazón.
3. Sazonar el pescado con sal, pimienta y un poco de jugo de limón, y sobre una sartén bien caliente freír el pescado con muy poco aceite por ambos lados, y luego terminar la cocción en el horno a 180°C unos 4min aprox.
4. Servir el pescado sobre el puré de camote, decorar con los crocantes de jamón serrano y los tomates confitados.

Nota: el jamón serrano puede reemplazarse por tocino ahumado laminado.

Valor nutritivo de una ración

Nutrientes		
Energía	(Kcal)	744.0
Proteínas	(gr.)	37.0
Grasa	(gr.)	30.6
Fibra dietaria	(gr.)	3.8
Calcio	(mg)	83.0
Hierro	(mg)	4.1
Retinol	(µg)	87.9
Vitamina C	(mg)	343.0

Pescado con puré de camote y sacha tomate confitado

INGREDIENTES: (Receta para 10 raciones)

Pescado blanco	2	kg.	10 filetes de pescado
Jamón serrano	250	gr.	10 tajadas
Camote amarillo	1.5	kg.	
Sacha tomate	2	kg.	
Aceite	250	ml.	
Naranja de jugo	1	kg.	5 unid
Clavo de olor			5 unidades
Canela entera			2 ramas
Azúcar	400	gr.	1 1/2 taza
Aceite vegetal	65	ml.	1/4 de taza
Hierba buena			1/2 atado
Limón	1/2	kg.	4 unidades
Sal y pimienta			Al gusto

TOMATE DE ÁRBOL (Cyphomandra betacea)

¿Sabías qué?



Originaria de la vertiente oriental de los Andes, específicamente Perú, Ecuador y Colombia, se extiende desde Venezuela hasta Chile. Es una planta arbustiva que alcanza una altura hasta de 3 m. Produce frutos a partir desde los 2 hasta 10 a 12 años. El cultivo crece en un clima templado entre 1000 y 3000 msnm, pero no soporta bajas temperaturas. Su fruto, similar al tomate, puede ser cosechado a los 120 días de desarrollo.

El tomate de árbol es una fuente de Vitamina A, bajo en calorías por su alta concentración de agua y fibra dietética. Se ha encontrado en su interior una sustancia llamada "ácido gamma amino butírico" que se relaciona con la reducción de la tensión arterial en ratas.

Se puede consumir como fruta fresca o acompañando preparaciones como jugos, mazamorras, jaleas, gelatina, mermelada y concentrados congelados.



Postres

	Página
MAZAMORRA DE CAÑIHUA CON ALGARROBINA	50
BOLLITOS HORNEADOS DE OCA Y MASHUA	52
COMPOTA DE YACON Y FRUTAS	54
CHEESECAKE DE ALGARROBINA Y GLACEADO DE TUMBO	56
PIONONO DE LÚCUMA	58
ALFAJORES CON MANJAR DE PAPA	60



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 (5 porciones)

Nutrientes		
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

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

CAÑIHUA (*Chenopodium pallidicaule*)

¿Sabías qué?

La cañihua es originaria de los Andes. Se encuentra desde Huaraz en el Perú hasta Cochabamba en Bolivia, entre los 3 800 y 4 400 msnm. La mayor producción se centra en el altiplano.

Es una planta de porte bajo de 20 a 80 cm con flores muy pequeñas y cerradas. Su cultivo no requiere de riego, ni fertilizantes. El tiempo de cultivo es de cinco meses. Su grano es más pequeño que lo de la quinua, lo que dificulta mucho su cosecha. Una hectárea puede dar 2 400 kilos de cañihua. El alto contenido de proteínas y su calidad la ponen en el mismo nivel nutritivo que la quinua y kiwicha. Presenta prácticamente el doble de proteína que el arroz.

Tiene la ventaja de no ser amarga (saponinas) a diferencia de la quinua. La forma más común de ser consumida es en harina tostada denominada "cañihuaco". Esta harina acompaña bebidas frías o calientes, o es la base de mazamoras o sopas. Se ha probado en la industria panificadora con buen resultado agregando un 20% de cañihuaco (harina de cañihua) a la harina de trigo.

El Ministerio de Agricultura a través del INIA cuenta más de 380 accesiones "variedades" de cañihua, almacenados en ambientes oscuros y fríos. Sin embargo, la mejor forma de conservarlos es en las propias parcelas de los campesinos donde ha sabido permanecer por largos años, siendo la base de la alimentación de nuestros ancestros.



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 (2 bollitos)

Nutrientes		
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





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

Nutrientes		
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



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 (opcional)	60	gr.	4 cucharadas colmadas
Mango	300	gr.	1 unidad grande
Clavo de olor			5 unidades
Canela			1 rama
Azúcar	500	gr.	



Cheesecake de algarrobina y glaseado de tumbo

INGREDIENTES: (Receta para 10 raciones)

Base crocante:

Galletas oreo	125	gr.	6 paquetes
Azúcar	30	gr.	3 cucharadas colmadas
Mantequilla	50	gr.	2 cucharas

Crema de queso:

Queso crema	350	gr.	1 barra
Azúcar	125	gr.	1/2 taza
Yogurt natural	100	gr.	1/2 taza
Sal	3	gr.	
Huevo de gallina	160	gr.	3 unidades
Ralladura de naranja	1	gr.	1 unidad

Marmoleado:

Algarrobina	125	gr.	1/2 taza
-------------	-----	-----	----------

Glaseado de tumbo:

Agua	250	gr.	1 taza
Jugo de tumbo	100	gr.	1/2 taza
Azúcar	125	gr.	3/4 de taza
Maicena	25	gr.	1 cucharadita



Preparación

1. Triturar las galletas y agregar la mantequilla derretida y el azúcar.
2. Colocar la mezcla en la base de un molde y hornear a 180 °C durante 8 minutos. Reservar.
3. Batir el queso crema con el azúcar. Agregar el yogurt natural y la sal.
4. Incorporar el huevo y la ralladura de naranja.
5. Colocar la preparación sobre la base crocante de galleta y adicionar la algarrobina sin mezclar mucho y tome aspecto marmoleado.
6. Cocinar a baño maría a 160 °C durante 45 minutos aproximadamente.
7. Para preparar el glaseado de tumbo, mezclar el jugo de tumbo, el agua y el azúcar. Llevar a hervor y ligar con la maicena disuelta en agua.
8. Enfriar y cubrir el cheesecake con el glaseado de tumbo.

Valor nutritivo de una ración

Nutrientes		
Energía	(Kcal)	352.0
Proteínas	(gr.)	6.9
Grasa	(gr.)	17.5
Fibra dietaria	(gr.)	0.2
Calcio	(mg)	21.3
Hierro	(mg)	0.3
Retinol	(µg)	71.6
Vitamina C	(mg)	8.5

¿Sabías qué?



ALGARROBO (*Prosopis pallida*)

El algarrobo es un árbol nativo de la costa norte de Perú y de algunos valles costeros (Ica y Nasca). Se desarrolla en ambientes extremadamente áridos. Tiene la propiedad de recuperar la fertilidad de los suelos y captar el agua del suelo de manera eficiente. Con temperaturas menores de 5°C el árbol muere, pero tolera más de 45°C de calor. No acepta cambios bruscos de temperatura, ni inundaciones permanentes. Sus frutos se producen en los meses de octubre a abril. Se calcula la producción de algarroba, obteniendo un promedio por árbol igual a 46kg.

Se ha probado reemplazar el cacao de los chocolates con 50% de harina tostada de algarroba. El algarrobo puede usarse en la panificación, mezclando hasta un 10% con la harina de trigo. La casi total ausencia de almidón en la harina de algarroba limita su uso en pan con levadura.

Su principal producto es el extracto acuoso de su fruto que constituye un alimento de alto valor energético, consumido en diferentes formas de preparación y uso. Se caracteriza por su sabor y su dulzor. Puede obtenerse también gomas que sirven como espesantes y gelificantes en la pastelería (helados, productos industrializados).



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.



Pionono de lúcuma

INGREDIENTES: (Receta para 10 raciones)

Masa:

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.	

Relleno:

Lúcuma	500	gr.	4 unidades
Leche evaporada	410	ml.	1 lata
Crema de leche	500	ml.	
Colapez	10	gr.	Dos hojas

Valor nutritivo de una ración

Nutrientes		
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





Preparación



Para la masa:

1. Para la masa colocar la harina, la margarina y el azúcar en un tazón. Unir la mezcla.
2. Hacer un volcán con la harina y agregar ahí las yemas, mezclar del centro hacia fuera hasta incorporar toda la harina y formar una masa suave, pero que no se pegue.
3. Reposar 20 minutos.
4. Estirar a 5 mm. de espesor y cortar discos de 10 cm de diámetro.
5. Hornear a 180 °C por 10 minutos.



Para el relleno:

1. Colocar en una olla la leche junto con el azúcar y la esencia de vainilla. Cocinar a fuego medio hasta llegar al punto.
2. Aparte sancochar las papas y luego pasarlas por un tamiz para hacer un puré fino. Reservar.
3. Agregar a la olla el puré de papa y terminar de llevar al punto.
4. Agregar vino dulce.
5. Untar la galleta de alfajor con el manjar de papa.
6. Tapar con otra galleta y decorar con nueces picadas en los bordes.
7. Espolvorear la superficie con azúcar en polvo y canela en polvo.



Alfajores con manjar de papa

INGREDIENTES: (Receta para 10 raciones)

Para la masa:

Harina sin preparar	375	gr.	2 ¼ taza
Margarina	70	gr.	5 cucharadas
Esencia de vainilla	7	ml.	1 cucharadita colmada
Azúcar	200	gr.	

Para el relleno:

Papa amarilla	650	gr.	8 unidades pequeñas
Leche evaporada	520	ml.	1 ¼ tarro
Azúcar	350	gr.	1 ¼ taza
Canela y azúcar en polvo			Al gusto

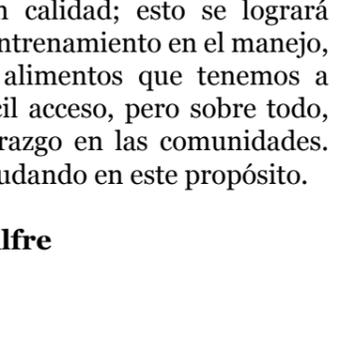
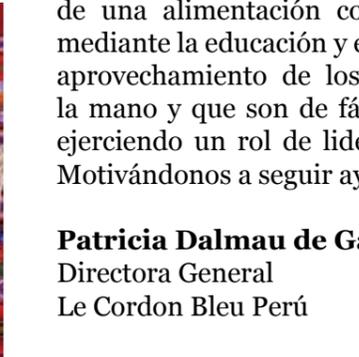
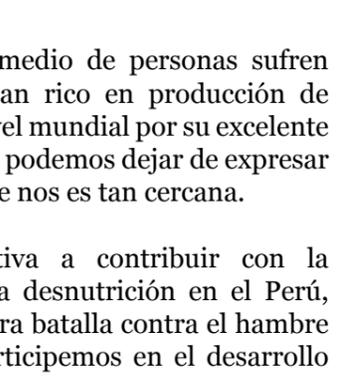
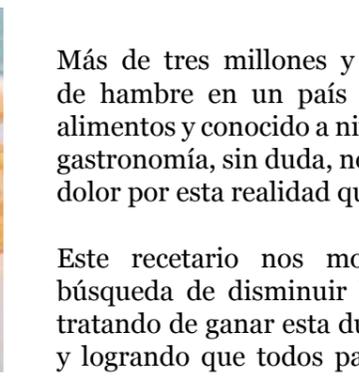
Valor nutritivo de una ración

Nutrientes		
Energía	(Kcal)	623.0
Proteínas	(gr.)	11.5
Grasa	(gr.)	21.9
Fibra dietaria	(gr.)	2.3
Calcio	(mg)	180.8
Hierro	(mg)	3.4
Retinol	(µg)	28.2
Vitamina C	(mg)	6.7

Bibliografía

- 1) Ministerio de Agricultura - Instituto Nacional de Investigación Agraria. Resumen Ejecutivo Camote. <http://www.inia.gob.pe/camote/resumen.htm>
- 2) Mujica. Ministerio de Agricultura - Instituto Nacional de Investigación Agraria. La agricultura Andina: Granos y leguminosas andinas. Arequipa, Perú. http://www.rlc.fao.org/es/agricultura/produ/cdrom/contenido/libro09/Cap3_2.htm
- 3) Universidad Nacional Agraria La Molina - Programa de Investigación y Proyección Social en Raíces y Tuberosas - Arracacha. <http://www.lamolina.edu.pe/Investigacion/programa/achira/>
- 4) CCIBA. Círculo de Investigación en Botánica andino Amazónica. Catálogo de Plantas. http://www.peruvianplants.org/index.php?option=com_content&view=article&id=51&Itemid=67&lang=es
- 5) Perú: Informe Nacional para la Conferencia Técnica Internacional De La FAO Sobre Los Recursos Filogenéticos. (Leipzig, 1996) <http://www.inia.gob.pe/genetica/informes/Informe%20Estado%20de%20los%20RF%20Per%20C3%BA%201996.pdf>
- 6) Importancia de los Cultivos Andinos en la Seguridad Alimentaria y Nutrición. Cecilio Morón. FAO. http://www.rlc.fao.org/es/agricultura/produ/cdrom/contenido/libro07/Cap3_3.htm
- 7) REPO DE CARRASCO, Ritva y ENCINA ZELADA, Christian René. Determinación de la capacidad antioxidante y compuestos bioactivos de frutas nativas peruanas. Rev. Soc. Quím. Perú. [online]. abr./jun. 2008, vol.74, no.2 [citado 24 Julio 2012], p.108-124. Disponible en la World Wide Web: <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1810-634X2008000200004&lng=es&nrm=iso>. ISSN 1810-634X. Formato Documento Electrónico (ISO)
- 8) Nicolás Dostert, José Roque, Asunción Cano, María I. La Torre y Maximilian Weigend. Proyecto Perú Biodiverso. Ministerio de Comercio Exterior y Turismo – MINCETUR. Octubre 2011 Primera Edición Lima – Perú. Comisión de Promoción del Perú para la Exportación y el Turismo – PROMPERU. Ministerio del Ambiente – MINAM. http://www.pdrs.org.pe/img_upload_pdrs/36c22b17acbae902af95f805cbae1ec5/Hoja_Bot_nica_Aguaymanto_2012.pdf
- 9) Carlos Arbizu. Centro Internacional de la Papa Potencial de los Compuestos Bioactivos de Raíces y Tubérculos Andinos. www.inia.gob.pe/genetica/insitu/.../04Presentación%20Huaral.ppt
- 10) Centro de Investigación en Recursos Genéticos y Biotecnología Vegetal – CIRGEBV. Fundación para el Desarrollo Agrario – FDA. Cartilla para la Instalación y Manejo de Viveros y Plantaciones De Camu Camu.
- 11) Proyecto “Uso Sostenible De Especies Vegetales Amazónicas De Importancia Económica: Camu Camu. (Myrciaria Dubia H.B.K. Mcvaugh) Mayo 2003. <http://www.lamolina.edu.pe/cirgebb/Cartilla%201.pdf>
- 12) Diccionario Enciclopédico de Plantas útiles del Perú. A. Brack Egg. PNUD. 1999
- 13) UNMSM. Escuela Académico Profesional de Nutrición. 1996. Guía del curso: Utilización de los cultivos andinos. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima.
- 14) El cultivo de los granos andinos. En: Minka 22. Octubre 1987. Grupo asociado TALPUY.
- 15) COFIDE. ONG Perú Ecológico. Cultivo e industrialización de la Quinoa. (Chenopodium quinoa) http://www.peruecológico.com.pe/econegocios_quinoa.htm
- 16) FAO. Guido Ayala, Luz Ortega & Cecilio Moron. Capítulo VIII: Valor Nutritivo y Usos de la Quinoa. http://www.rlc.fao.org/es/agricultura/produ/cdrom/contenido/libro03/cap8_1.htm#2

- 17) Universidad Nacional Agraria La Molina. Programa de Investigación y Proyección Social en Raíces y Tuberosas. <http://www.inta.cl/comunidad/index.php/articulos/grasas-y-aceites?start=5>
- 18) Cit Inform@ N° 002-2005. <http://www.inia.gob.pe/boletin/bcit/boletin0002/index.htm>
- 19) Ficha Producto “Manf” Julio 2008 Ministerio de Fomento, Industria y Comercio <http://www.mific.gob.ni/LinkClick.aspx?fileticket=lyXaVYR3mTg%3D&tabid=339&language=en-US>
- 20) FAO. El Género Prosopis “Algarrobo” en América Latina y El Caribe. Distribución, Bioecología, usos y Manejo. <http://www.fao.org/docrep/006/AD314S/AD314S08.htm>
- 21) Brack Egg A. 1999. Diccionario enciclopédico de plantas útiles del Perú. Cusco. CBC.
- 22) IICA. Prodar. Fichas Técnicas Productos frescos y procesados. Guayaba. http://www.fao.org/inpho_archive/content/documents/vlibrary/AE620s/Pfrescos/GUAYABA.HTM
- 23) IICA. 2006. Protocolo estandarizado de oferta tecnológica para el cultivo del cacao en el Perú. Lima. Centro Internacional de la Papa <http://www.cipotato.org/library/pdfdocs/RTA53646.pdf>
- 24) Víctor Nina - Ministerio de Agricultura - Instituto Nacional de Investigación Agraria. http://www.inia.gob.pe/boletin/bcit/boletino004/cultivo_nac_andenes_tumbo.htm
- 25) Purdue University (USA). Fruits of warm climates. Julia F. Morton, Miami, FL.
- 26) Perú Ecológico. http://www.peruecológico.com.pe/flo_aji_1.htm, http://www.peruecológico.com.pe/flo_chirimoya_1.htm
- 27) Ministerio de Agricultura - Instituto Nacional de Investigación Agraria http://www.inia.gob.pe/boletin/BCIT/boletino003/cultivo_exportacion_binca.htm



Más de tres millones y medio de personas sufren de hambre en un país tan rico en producción de alimentos y conocido a nivel mundial por su excelente gastronomía, sin duda, no podemos dejar de expresar dolor por esta realidad que nos es tan cercana.

Este recetario nos motiva a contribuir con la búsqueda de disminuir la desnutrición en el Perú, tratando de ganar esta dura batalla contra el hambre y logrando que todos participemos en el desarrollo de una alimentación con calidad; esto se logrará mediante la educación y entrenamiento en el manejo, aprovechamiento de los alimentos que tenemos a la mano y que son de fácil acceso, pero sobre todo, ejerciendo un rol de liderazgo en las comunidades. Motivándonos a seguir ayudando en este propósito.

Patricia Dalmau de Galfre
Directora General
Le Cordon Bleu Perú

Programa Conjunto
Infancia, Nutrición y Seguridad Alimentaria



FONDO PARA EL LOGRO DE LOS ODM