

RECETARIO

Plan de lucha contra la anemia

PARA MADRES
GESTANTES



Cerro Verde



PICANTE DE SANGRECITA

INGREDIENTES

- | 1 taza y 1/2 de arroz
- | 1/2 kilogramo de yuca
- | 1/2 kilogramo de sangre de pollo
- | 1/4 taza de aceite vegetal
- | 1 cebolla mediana
- | 2 cucharadas de ajo molido
- | 1 cucharada de ají amarillo
- | 1/4 taza de hierbabuena picada
- | 1/4 de taza de culantro picado
- | 1/2 taza de cebolla china picada
- | 1 ají amarillo
- | 1 taza de chicha de jora
- | Sal, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN

- | Preparar el arroz graneado.
- | Lavar pelar y sancochar la yuca.
- | Aderezar en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadrados pequeños, el ajo molido, el ají amarillo molido, la pimienta y el comino; agregar la sangrecita, la chicha de jora, el culantro y la arveja fresca y la mitad de hierbabuena. Cocinar por cinco minutos.
- | Echar la sangrecita en una fuente, picar menudo y agregar la cebolla china, el resto de hierbabuena y el ají amarillo picado en cuadrados.
- | Servir una porción de picante de sangrecita con yuca y arroz graneado.

 4 platos  Bajo  60 min.

Información nutricional por porción

Energía

649 kcal

Hierro

39,5 mg

Proteínas

28,0 g

Carbohidratos

10,8 g



CHANFAINITA DE SANGRECITA



INGREDIENTES

- | 1/2 kilogramo de sangrecita de pollo
- | 1/2 kilogramo de papa blanca
- | 1/4 kilogramo de maíz mote
- | 1/2 kilogramo de maíz cancha
- | 1 cebolla pequeña
- | 4 cucharadas de aceite vegetal
- | 1 diente de ajo
- | 1 cucharada de ají colorado molido
- | 2 ramitas de hierbabuena y orégano
- | 3 hojas de laurel
- | Sal al gusto

PREPARACIÓN

- | *Sancochar la sangrecita con hierbabuena y ajos. Luego cortarla en cuadrados pequeños.*
- | *Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla cortada en cuadrados pequeños, ají colorado y sal. Agregar las papas cortadas en cuadros pequeños.*
- | *Finalmente adicionar la sangrecita, la hierbabuena picada, el orégano y las hojas de laurel. Dejar hervir unos minutos.*
- | *Servir acompañado de mote sancochado y cancha tostada.*



4 platos



Bajo



60 min.

Información nutricional por porción

Energía

686 kcal

Hierro

38,9 mg

Proteínas

29,1 g

Carbohidratos

11,8g



TALLARIN ROJO CON HÍGADO



INGREDIENTES

- | 1/2 kilogramo de fideos
- | 8 unidades de hígado de pollo
- | 1 cebolla mediana
- | 4 tomates medianos
- | 1 zanahoria mediana
- | 3 cucharadas de queso parmesano
- | 3/4 de una taza de aceite vegetal
- | 1 hongo
- | 1 cucharada de ají colorado
- | 2 hojas laurel
- | 1 diente de ajo
- | Sal al gusto

PREPARACIÓN

- | Cortar los hígados de pollo en tiras delgadas, sazonar con sal, pimienta y freír en aceite vegetal.
- | Colocar en una olla los tomates cortados en cuadrados pequeños, sal, una taza de agua, cocinar y licuar.
- | Preparar un aderezo con cebolla cortada en cuadrados pequeños, pimienta, ajo, ají colorado y dorar.
- | Incorporar los hígados de pollo, la salsa de tomate, la zanahoria rallada, la hoja de laurel, hongo y dejar cocinar.
- | Servir los fideos cocidos con la salsa, agregar queso parmesano rallado.



4 plato



Bajo



50 min.

Información nutricional por porción

Energía

878 kcal

Hierro

16,3 mg

Proteínas

32,3 g

Carbohidratos

18,36 g



SANGRECITA SALTADA



INGREDIENTES

- | 1/2 kilogramo de sangrecita de pollo
- | 1/2 kilogramo de papa
- | 1 kilogramo y 1/2 de arroz
- | 2 cebollas pequeñas
- | 2 tomates medianos
- | 1/2 ají amarillo
- | 1/4 de taza de aceite vegetal
- | 1/2 cucharada de ajo molido
- | Sal y pimienta al gusto
- | Hierbabuena y perejil al gusto

PREPARACIÓN

- | Sancochar la sangre de pollo con hierbabuena y picarla en cuadrados.
- | Luego saltearla en aceite, sazonando con sal, pimienta, ají y perejil picado.
- | Pelar, picar y freír las papas en aceite caliente.
- | En una olla freír la cebolla, los ajos y el tomate picados a la juliana. Sazonar con pimienta, comino y sal. Luego mezclar con las papas fritas.
- | Al final agregar la sangrecita y servir con arroz graneado.



4 platos



Bajo



50 min.

Información nutricional por porción

Energía

720 kcal

Hierro

36,7 mg

Proteínas

29.6 g

Carbohidratos

10,08 g



FRIJOL CON HÍGADO DE POLLO SALTADO

INGREDIENTES

- | 1/4 kilogramo de frijol
- | 1/4 kilogramo de hígado de pollo
- | 1 taza y 1/2 de arroz
- | 1 cebolla mediana
- | 1 tomate grande
- | 1 ají amarillo
- | 1/2 taza de aceite vegetal
- | 1 diente de ajo
- | 2 ramitas de perejil y orégano
- | Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- | Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior, aderezarlos con aceite vegetal, cebolla, ajos, orégano y sal.
- | En una sartén, dorar en aceite vegetal el hígado cortado en trozos pequeños, sazonado con ajos, pimienta y sal. Agregar la cebolla en tiras delgadas y freír.
- | Incorporar el tomate y el ají amarillo cortados en tiras delgado, agregar perejil y orégano, cocinar.
- | Servir, el saltado de hígado sobre los frijoles acompañado de arroz graneado.

 4 plato  Bajo  60 min.

Información nutricional por porción

Energía

824 kcal

Hierro

11,4 mg

Proteínas

33,2 g

Carbohidratos

15,48 g



ARROZ CHAUFA SORPRESA

INGREDIENTES

- | 1/2 kilogramo de sangrecita
- | 1 taza y 3/4 de arroz
- | 3 huevos
- | 4 cabezas de cebolla china
- | 6 rabanitos
- | 1/2 taza de aceite vegetal
- | 4 cucharadas de sillao
- | 20 gramos de ki6n
- | Sal y pimienta al gusto

PREPARACI6N

- | Granear el arroz con ki6n.
- | Batir los huevos, fre6rlos y cortarlos en cuadrados peque6os.
- | Picar y dorar la cebolla china, agregar la sangrecita sancochada y cortada en tiras delgadas; sazonar con sal y pimienta.
- | En una sart6n mezclar el arroz con la sangrecita, el huevo, el ki6n en tiras y luego el sillao.
- | Servir acompa6ada de ensalada de rabanitos.

 4 platos  Bajo  45 min.

Informaci6n nutricional por porci6n

Energ6a

.....

690 kcal

Hierro

.....

35,6 mg

Prote6nas

.....

31,4 g

Carbohidratos

.....

13,5 g



QUINUA A LA PRINCESA CON SANGRECITA



INGREDIENTES

- | 1/2 kilogramo de sangrecita de pollo
- | 1 taza y 1/2 de quinua
- | 3 choclos desgranados
- | 1/2 taza de habas frescas
- | 1/2 taza de arvejas frescas
- | 1 zanahoria mediana
- | 1 cebolla mediana
- | 1/4 kilogramo de yuca
- | 4 cucharadas de aceite vegetal
- | 2 dientes de ajo
- | 1 cucharada de ají colorado
- | 1 ramita de hierbabuena
- | Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- | Lavar varias veces la quinua, luego sancocharla.
- | Sancochar la sangrecita con hierbabuena y sal, después cortarla en cuadrados pequeños.
- | En una olla, cocinar las arvejas, las habas, el choclo y la zanahoria.
- | Dorar en aceite vegetal, ajos, ají colorado y cebolla cortada en cuadrados pequeños, luego agregar la sangrecita.
- | Enseguida incorporar la quinua junto con las arvejas, las habas, el choclo, y la zanahoria cortada en juliana. Dejar que dé un hervor.
- | Servir sobre yuca sancochada.



4 platos



Bajo



55 min.

Información nutricional por porción

Energía

605 kcal

Hierro

43,0 mg

Proteínas

34,3 g

Carbohidratos

12,6 g



CAU CAU DE BOFE

INGREDIENTES

- | 1/2 kilogramo de bofe
- | 1/2 kilogramo de papa blanca
- | 1 taza y 1/2 de arroz
- | 3 cucharadas de leche evaporada
- | 1 cebolla pequeña
- | 1 zanahoria pequeña
- | 1/2 taza de arveja fresca
- | 1/4 taza de aceite vegetal
- | 2 dientes de ajo
- | 1 cucharada de ají amarillo
- | 2 ramitas de hierbabuena
- | 1 cucharada de jugo de limón
- | Sal, palillo y comino a l gusto

PREPARACIÓN

- | Sancochar el bofe con agua hasta que lo cubra, agregar la leche y hierbabuena. Una vez sancochado cortar en cuadrados pequeños.
- | Dorar en aceite, ajos, cebolla y ají amarillo. Sazonar con pimienta, palillo y sal.
- | Añadir el bofe, la arveja, la zanahoria y las papas cortadas en cuadrados pequeños y cocinar, luego, agregar el jugo de limón y la hierbabuena.
- | Servir con arroz graneado.



4 platos



Bajo



60 min.

Información nutricional por porción

Energía

666 kcal

Hierro

10,6 mg

Proteínas

33,1 g

Carbohidratos

10,08 g

Un proyecto de :



Cerro Verde