

RECETARIO

Plan de lucha contra la anemia

PARA NIÑOS



Cerro Verde



HÍGADO EN SALSA VERDE



INGREDIENTES

- | 2 unidades de hígado de pollo
- | 4 hojas de espinaca
- | 1 puñado de arveja fresca
- | 1 unidad de papa amarilla
- | 4 cucharadas de arroz graneado
- | 4 cucharadas de aceite vegetal
- | 1/2 diente de ajo
- | 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

- | Hacer una mezcla con el ajo, el aceite y una pizca de sal.
- | Macerar los hígados en la mezcla anterior por 30 minutos.
- | Freír los hígados en aceite bien caliente.
- | Sancochar a parte las arvejas y licuar o aplastar la espinaca.
- | Colocar los hígados, las arvejas, la espinaca y la mezcla del macerado y dejar dar un hervor por unos minutos.
- | Servir acompañado de arroz graneado y papa sancochada en rodajas.



1 plato



Bajo



40 min.

Energía

397 kcal

Hierro

9,8 mg

Proteínas

22,8 g

Carbohidratos

4,1 g



PURÉ DE ARVERJA CON HÍGADO



INGREDIENTES

- | 1 unidad de hígado de pollo
- | 3/4 de harina de arveja
- | 1 rodaja de zanahoria
- | 2 cucharadas de leche
- | 1/2 cucharada de aceite vegetal
- | 5 cucharadas de caldo

PREPARACIÓN

- | Sancochar el hígado de pollo y la zanahoria. Guardar el caldo.
- | Con ayuda de un tenedor aplastar el hígado de pollo sancochado y la zanahoria sancochada.
- | Disolver la harina de arveja con el caldo y cocinar a fuego lento dando vueltas hasta que hierva.
- | Agregar la zanahoria, el hígado, el aceite, el caldo y la leche.
- | Mezclar bien hasta que tenga una consistencia espesa.



1 plato



Bajo



35 min.

Energía

77 kcal

Hierro

1,7 mg

Proteínas

4,8 g

Carbohidratos

2,2 g



TRIGO A LA JARDINERA

INGREDIENTES

- | 1 unidad de hígado de pollo
- | 5 cucharadas de trigo sancochado
- | 1 cucharada de zanahoria picada
- | 1 cucharada de arvejas frescas
- | 1 cucharada de choclo desgranado
- | 1/8 de pimiento
- | 1 cucharada de aceite vegetal
- | 1 diente de ajo
- | 1 pizca de sal yodada
- | 1/8 de taza con agua

PREPARACIÓN

- | Para preparar el trigo a la jardinera, freír el ajo molido en aceite, agregar la zanahoria picada en cuadritos, las arvejas sin cáscara, el choclo desgranado, la mitad de agua, la sal yodada y el trigo sancochado.
- | Mezclar todo y cocinar.
- | Para preparar el hígado a la plancha, lavar y sazonar el hígado con sal y el pimiento licuado.
- | Poner en una sartén el hígado sazonado con el resto de agua y cocinarlo hasta que se consuma el agua dándole vueltas por ambos lados.
- | Servir el trigo a la jardinera con hígado de pollo a la plancha.



1 plato



Bajo



30 min.

Energía

166 kcal

Hierro

4,0 mg

Proteínas

9,8 g

Carbohidratos

4,5 g



TORTILLA BRILLANTE

INGREDIENTES

- | 1 unidad de hígado de pollo
- | 1 trozo pequeño de zapallo
- | 1 unidad de huevo de gallina
- | 2 cucharadas de harina de trigo
- | 2 cucharadas de aceite vegetal
- | 1 pizca de sal yodada
- | 4 cucharadas de arroz graneado

PREPARACIÓN

- | Sancochar el zapallo y el hígado de pollo.
- | Aplastar el zapallo. Picar el hígado sancochado en cuadraditos.
- | Aparte batir el huevo, la harina, el zapallo y la pizca de sal.
- | Agregar a la mezcla anterior, el hígado en trocitos. Mezclar todo.
- | Freír en aceite bien caliente.
- | Servir acompañado con arroz graneado.



1 plato



Bajo



40 min.

Energía

528 kcal

Hierro

6,5 mg

Proteínas

19,0 g

Carbohidratos

2,9 g



PURÉ DE HABAS CON SANGRECITA AL JUGO

INGREDIENTES

- | 1 puñado de habas frescas sin casacara
- | 4 cucharadas de leche
- | 1 diente de ajo
- | 1/2 cucharada de aceite vegetal
- | 1/2 taza de agua
- | 2 cucharadas de sangrecita
- | 1 cucharada de cebolla
- | 1 cucharada de tomate
- | 1/2 unidad de pimiento pequeño
- | 4 cucharadas de arroz graneado
- | 1 pizca de sal yodada

PREPARACIÓN

- | Para preparar el puré, freír el ajo molido con el aceite vegetal, agregar las habas partidas por la mitad, la sal y la mitad de agua.
- | Cuando estén cocidas aplastar con ayuda de un tenedor hasta que tome una consistencia homogénea. Adicionar la leche y mezclar todo.
- | Para preparar la sangrecita, freír en aceite la cebolla y el tomate ambos picados en cuadraditos.
- | Agregar el pimiento licuado, la sangrecita picada en cuadraditos y el resto de agua.
- | Dejar cocinar.
- | Servir el puré con la sangrecita al jugo acompañado de arroz.



1 plato



Bajo



45 min.

Energía

158 kcal

Hierro

3,5 mg

Proteínas

6,7 g

Carbohidratos

2,1 g



TORREJITA ANTIANÉMICA

INGREDIENTES

- | 1 rodaja gruesa de zanahoria
- | 1/3 de rama pequeña de brocoli
- | 1/3 de un huevo de gallina
- | 1 cucharada de agua
- | 1 cucharada de harina de trigo
- | 1 cucharada de bazo
- | 1 cucharada de aceite vegetal
- | 2 rodajas de tomate
- | limón al gusto
- | 1 pizca de sal yodada
- | 4 cucharadas de arroz graneado

PREPARACIÓN

- | Sancochar el bazo picado en cuadraditos.
- | En un tazón, batir la harina con el agua, agregar el huevo, el bazo, la zanahoria rallada, el brócoli picado (solo la flor), y una pizca de sal.
- | Freír las torrejitas en el aceite caliente.
- | Para preparar la ensalada lavar, pelar y cortar en rodajas el tomate, sazonar con el jugo de limón y una pizca de sal.
- | Servir una torrejita de bazo acompañada con la ensalada de tomate y arroz graneado.



1 plato



Bajo



30 min.

Energía

267 kcal

Hierro

7,3 mg

Proteínas

25,0 g

Carbohidratos

4,5 g



ESPECITO DE BAZO CON CAMOTE



INGREDIENTES

- | 1 rodaja gruesa de camote
- | 2 cucharadas de bazo
- | 1/8 de una zanahoria pequeña
- | 1/2 cucharada de aceite vegetal
- | 2 cucharadas de caldo

PREPARACIÓN

- | Con ayuda de una cuchara vaciar el contenido del bazo, una vez obtenida la pulpa sancocharla y reservar el caldo.
- | Aparte, sancochar la zanahoria y el camote sin cáscara.
- | Con ayuda de un tenedor aplastar el camote sancochado y la zanahoria sancochada.
- | Mezclar todos los ingredientes: el bazo, la zanahoria, el camote, el caldo y el aceite hasta tener una consistencia espesa y servir.



1 plato



Bajo



45 min.

Energía

120 kcal

Hierro

11,6 mg

Proteínas

9,2 g

Carbohidratos

5,4 g



DELICIA DE HÍGADO



INGREDIENTES

- | 1 rodaja gruesa de zanahoria
- | 2 cucharadas de hígado de pollo sancochado
- | 1/4 de una papa amarilla (mediana) sancochada
- | 1/2 cucharada de aceite vegetal
- | 2 cucharadas de caldo

PREPARACIÓN

- | Sancochar la zanahoria. Guardar el caldo.
- | Aplastar con la ayuda de un tenedor el hígado, la papa y la zanahoria.
- | Agregar el aceite y el caldo.
- | Mezclar bien hasta que la preparación tenga una consistencia espesa.



1 plato



Bajo



30 min.

Energía

93 kcal

Hierro

1,5 mg

Proteínas

4,4 g

Carbohidratos

2,1 g

Un proyecto de :



Cerro Verde