



PERÚ

Ministerio
de Desarrollo
e Inclusión Social

Programa Nacional
**CUNA
MAS**

QaliWarma
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Unidos por una alimentación saludable

Recetas nutritivas



BICENTENARIO
DEL PERÚ
2021 - 2024

Tortillas de sangrecita con quinua y espinaca

5 raciones

Ingredientes



- $\frac{3}{4}$ de taza de **sangrecita**
- 1 atado ($\frac{1}{4}$ kg) de **espinaca**
- ◆ 3 dientes de **ajo**
- $\frac{1}{4}$ kg de **huevo**
- ▲ $\frac{1}{4}$ kg de **quinua** sancochada
- ◆ **Sal** yodada, **pimienta** y **comino** al gusto
- $\frac{1}{2}$ taza de **aceite** vegetal
- $\frac{1}{2}$ kg de **arroz**



- ◆ Energía (Kcal): **161**
- Proteína (g): **6.2**
- Hierro (mg): **20.1**

Apporte
nutricional

Preparación



- 1 Mezclar en un recipiente la sangrecita, la quinua y los huevos hasta obtener una mezcla homogénea.
- 2 Añadir la espinaca picada y los ajos finamente picados.
- 3 Echar sal, pimienta y comino al gusto.
- 4 Mezclar bien todo.
- 5 Freír la mezcla a fuego lento.
- 6 Para el preparado del arroz, colocar aceite, ajos, arroz y el agua, dejarlo a fuego controlando el tiempo hasta que esté cocido.

◆ En un plato tendido servir:

- 1 porción de tortilla.
- 7 cucharadas de arroz graneado.



Servido

Patachi

5 raciones

Ingredientes



- 200 g de trigo
- 100 g de habas secas
- ◆ 100 g de arvejas partidas secas
- 50 g de garbanzo
- ▲ 200 g de charqui
- ◆ 25 ml de aceite vegetal
- ◐ 1 tallo de apio
- 3 ramitas de hierbabuena
- ★ Sal yodada al gusto



◆ Energía (Kcal): **271.1**

Proteína (g): **34.38**

Hierro (mg): **7.5**

Apente
nutricional

Preparación



- 1 Remojar el trigo, las habas, las arvejas y el garbanzo desde un día anterior.
- 2 Sacudir la sal del charqui y remojar desde el día anterior.
- 3 En una olla con agua añadir los granos remojados (del paso 1), agregar el tallo de apio y cocinar.
- 4 Lavar con abundante agua el charqui y dorarlo en aceite en una olla o sartén para que al hervir resulte suave.
- 5 Añadir el charqui dorado en la olla del patachi (del paso 3) y dejar hervir hasta que esté cocido.
- 6 Probar la sal y agregar de ser necesario.
- 7 Finalmente lavar y picar la hierbabuena y añadir a la olla.

♦ En un plato tendido servir:

2 cucharones de la preparación de patachy con una porción de charqui.



Servido

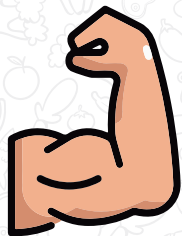
Chanfainita de bofe con mote

5 raciones

Ingredientes



- ¼ kg de mote de maíz sancochado
- ½ kg de arroz
- ◆ 1 ½ taza de bofe
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- ▲ 1 cucharada de ajo molido
- ◆ 2 cebollas picadas en cuadritos
- ◀ Perejil, orégano y sal yodada al gusto



◆ Energía (Kcal): **489.3**

Proteína (g): **15.19**

Hierro (mg): **7.42**

Apporte
nutricional

Preparación



- 1 En una olla, dorar en aceite la cebolla y el ajo, luego incorporar el bofe previamente lavado y escurrido. Dejar cocinar por espacio de 30 minutos.
- 2 Agregar el mote de maíz sancochado, orégano, perejil picadito y mezclar. Dejar hervir por 20 minutos.
- 3 Para la preparación del arroz, colocar aceite, ajos, arroz y el agua, dejarlo a fuego controlando el tiempo hasta que esté cocido.

◆ En un plato tendido servir:

6 cucharadas de chanfainita de bofe con mote.

7 cucharadas de arroz graneado.



Servido

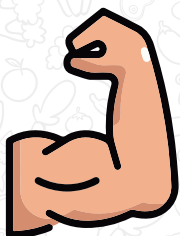
Locrito de zapallo con saltado de hígado

5 raciones

Ingredientes



- ½ kg de **arroz**
- 8 cucharadas de **aceite** vegetal
- ◆ ¼ kg de **hígado** de pollo
- ½ taza de **leche**
- ▲ ½ kg de **zapallo**
- ◆ ¼ kg de **habas** verdes
- ◀ 2 **tomates**
- 5 rodajas de **choclo**
- ★ 2 **cebollas**
- + 3 cucharadas de **ajo** molido
- ◆ ½ kg de **papas**
- × 2 cucharadas de **ají** amarillo molido
- **Sal** yodada, **pimienta**, **perejil** y **vinagre** al gusto



◆ Energía (Kcal): **650.2**

Proteína (g): **20.2**

Hierro (mg): **9.1**

Aperte
nutricional
nutricional

Preparación



- 1 En una olla, dorar en aceite la cebolla picada en cuadritos, los ajos y ají amarillo molido.
- 2 Incorporar el zapallo, las papas picadas, las habas frescas peladas y los choclos cortados en rodajas.
- 3 Cocinar a fuego lento hasta que los alimentos estén cocidos; incorporar la leche, el perejil y la sal; mezclar todo y retirar del fuego.
- 4 En una sartén, dorar en aceite el hígado en trozos, previamente sazonado con pimienta, vinagre y sal y reservar.
- 5 En un recipiente, preparar un aderezo con aceite, ajos molidos, cebolla y tomate cortados a la juliana; agregar el perejil picado, el vinagre y la sal al gusto; dejar cocinar. Agregar al aderezo el hígado y dejar hervir por unos minutos.
- 6 Para la preparación del arroz, colocar aceite, ajos, arroz y el agua, dejarlo a fuego controlando el tiempo hasta que esté cocido.

◆ En un plato tendido servir:

7 cucharadas de locro de zapallo con saltado de hígado.

7 cucharadas de arroz graneado.



Servido

Chaufa de sangrecita con ensalada a la pañaquita

5 raciones

Ingredientes

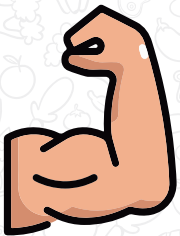


Chaufa de sangrecita

- ½ kg de arroz
- 7 cucharadas de **aceite** vegetal
- ◆ 1 taza de **sangrecita**
- 3 dientes de **ajo**
- ▲ 3 ramas de **cebolla china**
- ◆ 1 cucharadita de **kion** molido
- ◀ 3 **huevos**
- 2 cucharadas de **sillao**
- ✦ 1 cucharada de **azúcar**
- + **Sal** yodada al gusto

Ensalada a la pañaquita

- 3 tomates
- 1 **lechuga**
- ◆ 2 **limones**
- 3 cucharadas de **aceite** vegetal
- ▲ **Sal** yodada al gusto



◆ Energía (Kcal): **663.6**

Proteína (g): **21.2**

Hierro (mg): **20.8**

Apertre
nutricional

Preparación



- 1 Para la preparación del arroz, colocar aceite, ajos, arroz y el agua, dejarlo a fuego controlando el tiempo hasta que esté cocido.
- 2 En una sartén, calentar el aceite, adicionar el kion molido y saltear el arroz.
- 3 Añadir la sangrecita previamente cocida, la tortilla de huevo previamente picada, el sillao, cebolla china, azúcar y sal al gusto.
- 4 Para la preparación de la ensalada, pelar y picar en rodajas los tomates previamente lavados, añadir la lechuga picada, así como los limones, aceite y sal al gusto.

◆ En un plato tendido servir:

10 cucharadas de arroz
chaufa con sangrecita.

1 porción de ensalada.



Servido

Sangrecita criolla

5 raciones

Ingredientes



Para la sangrecita

- 2 tazas de **sangrecita**
- 4 **papas** amarillas medianas
- ◆ 3 cucharadas de **ají amarillo** molido
- 3 **limones**
- ▲ 3 cucharadas de **aceite** vegetal
- ◆ ½ atado pequeño de **cebolla china**
- ◀ **Sal** yodada, **pimienta** y **comino** al gusto
- 2 dientes de **ajo**

Para la ensalada

- 1 **brócoli** mediano
- 2 **zanahorias**
- ◆ 2 ½ tazas de **vainitas**
- 2 **limones**
- ▲ 3 cucharadas de **aceite** vegetal
- ◆ **Sal** yodada al gusto



◆ Energía (Kcal): **290.1**

Proteína (g): **23.5**

Hierro (mg): **32.1**



Aporte
nutricional

Preparación



- 1 En una sartén, dorar en aceite el ajo y cebolla china, añadir la sangrecita, previamente lavada y sancochada, sazonar con comino, pimienta y sal.
- 2 En un recipiente aplastar la papa previamente sancochada, adicionar limón, sal y el ají amarillo molido y reservar.
- 3 Para la preparación de la ensalada sancochar las vainitas, brócoli y zanahoria, picar y mezclar, agregar sal y limón al gusto.

♦ En un plato tendido servir:

5 cucharadas de sangrecita sancochada.

5 cucharadas de papa sancochada.

1 porción de ensalada (½ plato).



Servido

Sangrecita primaveral

5 raciones

Ingredientes

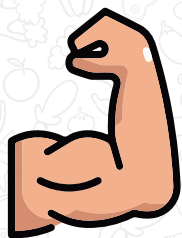


Para la sangrecita

- 1 ½ taza de **sangrecita**
- ½ taza de granos de **choclo**
- ◆ ½ taza de **habas**
- ½ taza de **vainitas** picadas
- ▲ ½ taza de **zanahoria** picadas
- ◆ 1 cucharada de **aceite** vegetal
- 1 cucharada de **ajo** molido
- **Hierbabuena, perejil, orégano, cebolla china** y sal yodada al gusto
- ★ ½ **cebolla**

Para el arroz

- ½ kg de **arroz**
- ⅓ taza de **arvejas** frescas
- ◆ ½ cucharada de **ajo** molido
- ½ cucharadita de **palillo**
- ▲ **Sal** yodada al gusto
- ◆ 2 cucharas de **aceite** vegetal



◆ Energía (Kcal): **440.751**

Proteína (g): **18.68**

Hierro (mg): **21.1**

Apporte
nutricional

Preparación



Para el arroz

- 1 Dorar en aceite, ajos y palillo, añadir arroz, las arvejas y el agua, dejarlo a fuego controlando el tiempo hasta que esté cocido.

Para la sangrecita

- 1 Sancochar el choclo, las habas, las vainitas y la zanahoria.
- 2 Preparar un aderezo con ajos y cebolla, una vez esté dorado, añadir la sangrecita con un poco de agua y sal al gusto, esperar un hervor y retirar del fuego.
- 3 Luego añadir el choclo, las habas, las vainitas y la zanahoria previamente sancochadas.
- 4 Finalmente, incluir la hierbabuena, perejil, orégano y la cebolla china.

♦ En un plato tendido servir:

6 cucharadas de sangrecita combinadas con choclo, habas, vainitas y zanahoria.

7 cucharadas de arroz cocido.



Servido

Cau cau de sangrecita acompañado de trigo partido

5 raciones

Ingredientes



- 1 ½ taza de **sangrecita**
- ½ kg de **papa**
- ◆ ½ taza de **arveja** fresca
- ½ taza de **zanahoria** (picada en cuadritos)
- ▲ 2 cucharadas de **ají** amarillo
- ◆ ½ cucharada de **ajo** molido
- ◌ 1 ramita de **hierbabuena**
- 1 **cebolla**
- ★ **Sal** yodada al gusto
- + 3 cucharadas de **aceite** vegetal
- ◆ ½ kg de **trigo partido** o arroz



◆ Energía (Kcal): **468.6**

Proteína (g): **23.1**

Hierro (mg): **24.4**

Aporte
nutricional

Preparación

Preparación

Para el cau cau de sangrecita

- 1 Lavar y pelar las papas, luego picar en cubos y reservar. En una olla, dorar en aceite, el ajo la cebolla picada en cuadritos, el ají amarillo y sal al gusto.
- 2 Pasados cinco minutos agregar la sangrecita, previamente lavada y remover para que se integre bien con los ingredientes del aderezo.
- 3 Luego, agregar dos tazas de agua, las papas picadas, la zanahoria y las arvejas, dejar hervir por unos 15 minutos.
- 4 Finalmente, adicionar las hojas de hierbabuena picada.

Para el trigo partido o arroz

- 1 Colocar el trigo partido en una olla con agua suficiente y sal al gusto, dejar hervir por 20 minutos, escurrir y agregar aceite. Dejar reposar hasta granear.
- 2 En caso de reemplazar el trigo por arroz, colocar aceite, ajos, arroz y el agua, dejarlo a fuego controlando el tiempo hasta que esté cocido.



◆ En un plato tendido servir:

7 cucharadas de cau cau de sangrecita.

7 cucharadas de trigo cocido o arroz.



Servido

Caigua rellena con hígado

5 raciones

Ingredientes



- 2 tazas de **hígado**
- 5 **caiguas**
- ◆ 1 **tomate**
- 2 cucharadas de **ají panca** molido
- ▲ 3 dientes de **ajo**
- ◆ ½ kg de **arroz**
- ◀ 1 taza de **agua**
- **Sal** yodada, **pimienta**, **orégano** al gusto
- ★ 4 **aceitunas**
- + **Pasas** al gusto
- ◆ 2 **huevos**
- × 2 **panes**
- 1 **cebolla**



◆ Energía (Kcal): **739**

Proteína (g): **34.24**

Hierro (mg): **11.06**

Aporte
nutricional

Preparación

Preparación



- 1 Sumergir las caiguas en agua caliente en un recipiente por dos minutos, debidamente lavadas, cortadas las puntas y sin semillas, luego pasar por agua fría y reservar.
- 2 Realizar un aderezo a base de aceite, cebolla, ajos, ají panca molido, dorar por unos minutos, añadimos sal, pimienta, comino, y orégano. Reservar cincos cucharadas del aderezo e incorporar el hígado previamente lavado.
- 3 Agregar pan remojado, aceitunas, pasas y el huevo duro, mezclar y reservar.
- 4 Con este preparado, rellenar las caiguas con cuidado de no romperlas.
- 5 En una olla colocar el relleno junto con el caldo de pollo o agua, con cuidado se colocan las caiguas con las aberturas hacia arriba y se deja cocinar por 15 minutos.
- 6 Para el preparado del arroz, colocar aceite, ajos, arroz y el agua, dejarlo a fuego controlando el tiempo hasta que esté cocido.

◆ En un plato tendido servir:

- 1 caigua rellena con hígado.
- 7 cucharadas de arroz graneado.



Servido

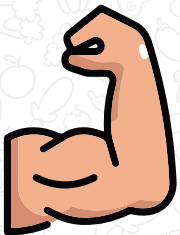
Tallarines en salsa de bofe

5 raciones

Ingredientes



- 1 ½ taza de bofe
- ½ kg de fideos
- ◆ 1 tomate
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ▲ 1 zanahoria
- ◆ ½ pimiento
- ◀ ¼ taza de arveja
- 1 cebolla
- ★ 3 dientes de ajo
- + Laurel, orégano y sal yodada al gusto



- ◆ Energía (Kcal): **473**
- Proteína (g): **19.55**
- Hierro (mg): **6.29**

Apporte
nutricional

Preparación



- 1 Hervir los fideos con una pizca de sal, laurel y una cuchara de aceite; dejar cocinar por 10 minutos para luego escurrir el agua y ponerlos en un tazón.
- 2 Sancochar las arvejas, zanahoria en cuadraditos, así como el bofe previamente lavado.
- 3 Licuar la cebolla con los ajos junto con la zanahoria y el pimiento picado en trozos, seguido agregar los tomates picados.
- 4 Cocinar en una olla por 15 minutos hasta obtener una salsa homogénea, luego añadir el bofe picado, así como las arvejas antes de bajar.
- 5 Añadir sal y orégano en polvo al gusto.

◆ En un plato tendido servir:

1 porción de tallarín (½ plato).

4 cucharadas de bofe.



Servido

Morcillita a la jardinera con ensalada de tomatillo

5 raciones

Ingredientes



- ½ kg de arroz
- ½ taza de arveja fresca
- ◆ 1 ½ taza de sangrecita
- 2 zanahorias medianas
- ▲ 2 cebollas de cabeza medianas
- ◆ ½ atado de cebolla china
- ◀ 4 dientes de ajo
- 5 tomatillos o tomates medianos
- ★ 2 limones
- + 5 ramitas de hierbabuena
- ◆ Sal yodada al gusto
- × 3 cucharadas de aceite vegetal



◆ Energía (Kcal): **451**

Proteína (g): **23.15**

Hierro (mg): **20.4**

Apporte
nutricional

Preparación



- 1 Cocinar las arvejas frescas y zanahorias por 5 minutos. Lavar en un colador la sangrecita con agua a chorro.
- 2 Colocar en una olla con aceite, ajos molidos y cebolla picada en cuadritos, luego añadirle la sangrecita y dejar cocer hasta que tome color café.
- 3 Enseguida incorporar las arvejas y la zanahoria previamente cocidas y retirar del fuego.
- 4 Adicionar la cebolla china y la hierbabuena picada.
- 5 Para la preparación de la ensalada, lavar, pelar y retirar las pepitas de los tomatillos o tomates, cortar en bastones y añadir el zumo de limón.
- 6 Para el preparado del arroz, colocar aceite, ajos, arroz y el agua, dejarlo a fuego controlando el tiempo hasta que esté cocido.

◆ En un plato tendido servir:

5 cucharadas de guiso de morcillita.

7 cucharadas de arroz graneado.

3 cucharadas de ensalada de tomatillo o tomate.



Servido

Causa rellena con sangrecita

5 raciones

Ingredientes



- **1 kg** de **papa amarilla**
- **¾** de taza de **sangrecita**
- ◆ **1 zanahoria** pequeña
- **¼** de taza de **arveja** fresca
- ▲ **3** cucharadas de **ají amarillo** molido
- ◆ **4 limones**
- ◀ **½ kg** de **caigua**
- **5 hojas de lechuga** de tamaño regular, bien lavadas.
- ★ **5** cucharadas de **aceite** vegetal
- + **Sal yodada y pimienta negra** al gusto



◆ Energía (Kcal): **453**

Proteína (g): **11.9**

Hierro (mg): **11**

Aporte
nutricional

Preparación

Preparación



- 1 Sancochar las papas, pelarlas y prensarlas. A la par, cocer la zanahoria y la arveja fresca.
- 2 Amasar la papa y agregar un poco de aceite, ají amarillo molido, zumo de limón, pimienta y sal al gusto.
- 3 Mezclar la zanahoria picada y la arveja fresca previamente cocida con la sangrecita de pollo aderezada.
- 4 Preparar una capa de papa, añadir la mezcla de sangrecita.
- 5 Para la preparación de la ensalada, cortar las caiguas, retirar las venas y las pepas, luego cortarlas al estilo juliana (en tiras). Colocarlas en un recipiente, añadir limón y una pizca de sal.

◆ En un plato tendido servir:

1 hoja de lechuga.

1 porción mediana de causa rellena con sangrecita.

2 cucharadas colmadas de caiguas en tiras.



Servido

Servido

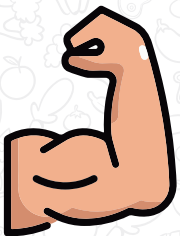
Cau cau de bofe

5 raciones

Ingredientes



- ½ kg de bofe
- ½ kg de arroz
- ◆ ½ kg de papa blanca
- 1 cebolla pequeña
- ▲ 1 zanahoria mediana
- ◆ ½ taza de arveja fresca
- ◁ 4 cucharadas de aceite vegetal
- 4 dientes de ajo
- ✦ 3 cucharadas de ají amarillo molido
- + 2 limones
- ◆ Palillo, hierbabuena y sal yodada al gusto



◆ Energía (Kcal): **564**

Proteína (g): **24**

Hierro (mg): **8.5**

Aporte
nutricional

Preparación



- 1 Sancochar el bofe con agua hasta que lo cubra, agregar tres cucharadas de leche y una ramita de hierbabuena. Una vez sancochado, cortar en cuadritos pequeños.
- 2 Dorar en aceite los ajos, cebolla y ají amarillo. Sazonar con pimienta, palillo y sal. Luego, añadir el bofe, la arveja, la zanahoria y las papas cortadas en cuadraditos pequeños y cocinar. Finalmente, agregar el jugo de limón y la hierbabuena.
- 3 Para el preparado del arroz, colocar aceite, ajos, arroz y el agua, dejarlo a fuego controlando el tiempo hasta que esté cocido.

◆ En un plato tendido servir:

5 cucharadas de cau
cau de bofe.

7 cucharadas de arroz
graneado.



Servido

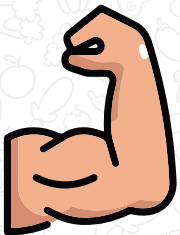
Sangrecita multicolor

5 raciones

Ingredientes



- 1 taza de **sangrecita**
- 5 **papas** medianas
- ◆ 1 **zanahoria** grande
- 1 **cebolla** de cabeza mediana
- ▲ 5 cucharadas de **aceite** vegetal
- ◆ 1 rama de **hierbabuena**
- ◁ 1 **choclo** desgranado
- ½ cabeza de **brócoli** (mediana)
- ★ 1 taza de **agua**
- + ½ kg de **arroz**
- ◆ **Sal** yodada al gusto



◆ Energía (Kcal): **533.3**

Proteína (g): **16.68**

Hierro (mg): **14.53**

Apporte
nutricional

Preparación



- 1 Sancochar la sangrecita previamente lavada.
- 2 Hacer un aderezo con aceite y cebolla, sofreír la sangrecita. Agregar la papa, choclo desgranado, brócoli picado y zanahoria en cuadraditos, previamente sancochados en una olla aparte.
- 3 Al final agregar una ramita de hierbabuena.
- 4 Para el preparado del arroz, colocar aceite, ajos, arroz y el agua dejarlo a fuego controlando el tiempo hasta que esté cocido.

◆ En un plato tendido servir:

5 cucharadas de sangrecita multicolor.

7 cucharadas de arroz graneado.



Servido

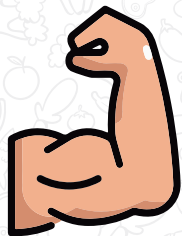
Chaufa de sangrecita con quinua

5 raciones

Ingredientes



- ½ kg de **quinua**
- **3 huevos**
- ◆ **3 unidades de cebolla china**
- **2 dientes de ajo**
- ▲ **1 ½ taza de sangrecita**
- ◆ **2 tazas de agua**
- ◁ **5 cucharadas de aceite vegetal**
- **1 ramita de perejil**
- ★ **1 ramita de hierbabuena**
- + **Pimienta, comino, y sillao al gusto**
- ◆ **Sal yodada al gusto**



◆ Energía (Kcal): **685**

Proteína (g): **26.79**

Hierro (mg): **33.27**

Aperte
nutricional
nutricional

Preparación



- 1 Cocinar la quinua, previamente lavada con agua a la misma proporción, dejar granear y añadir la sal casi al final de su cocción.
- 2 Cortar en trozos pequeños la sangrecita, previamente lavada y aderezar con ajos, pimienta, comino y sal, dejar macerar.
- 3 Batir los tres huevos con una pizca de sal hasta lograr una mezcla homogénea. Luego en una sartén freír con un chorrito de aceite y dejar enfriar en un plato para después cortar en trozos medianos.
- 4 Picar la cebolla china muy fina, el perejil y la hierbabuena y conservar en cada recipiente por separado.
- 5 En una olla, dorar en aceite ajos, incorporar la sangrecita macerada, en unos minutos añadir la cebolla china picada, sal, y el sillao al gusto.
- 6 Mezclar bien y añadir la quinua graneada, remover hasta que se convierta en una mezcla homogénea y agregar el huevo, el perejil y la hierbabuena picada. Remover con cuidado lentamente por un espacio de cinco minutos y servir.

◆ En un plato tendido servir:

10 cucharadas de chaufa de sangrecita con quinua.



Servido

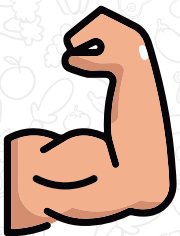
Ensalada de fideos con trocitos de hígado

5 raciones

Ingredientes



- ½ kg de fideos tornillo
- 1 zanahoria grande
- ◆ 1 choclo grande
- ¼ de kg de habas
- ▲ 1 taza de vainitas
- ◆ 1 limón
- ◌ 2 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ de kg de hígado
- ★ 1 cucharadita de ajos molidos
- + Sal yodada al gusto



◆ Energía (Kcal): **528.4**

Proteína (g): **19.3**

Hierro (mg): **8.2**

Apertre
nutricional

Preparación



- 1 Hervir los fideos con una pizca de sal y una cuchara de aceite, dejar cocinar por 10 minutos, escurrir el agua y ponerlos en un tazón.
- 2 Picar las zanahorias, las vainitas, pelar las habas, desgranar el choclo y cocinarlas en agua hirviendo entre 10 y 15 minutos.
- 3 Cortar el hígado en trocitos y macerarlo con ajos y sal.
- 4 Freír el hígado y reservar.
- 5 En un recipiente, agregar las verduras picadas (zanahorias, choclos, habas y vainitas), mezclar todo y añadir el jugo de limón.
- 6 Finalmente, incorporar el hígado frito y mezclar suavemente.

◆ En un plato tendido servir:

10 cucharadas de ensalada de fideos con trocitos de hígado.



Servido

Olluquito con sangrecita y carne molida

5 raciones

Ingredientes



- ½ taza de **sangrecita**
- 1 taza de **carne molida**
- ◆ ½ kg de **olluco picado**
- 1 **cebolla** mediana
- ▲ ¼ de taza de **agua**
- ◆ ½ kg de **arroz**
- ◀ 2 cucharadas de **aceite** vegetal
- 2 dientes de **ajo**
- ★ **Orégano** al gusto
- + 2 ramitas de **perejil**
- ◆ **Sal** yodada al gusto



◆ Energía (Kcal): **460**

Proteína (g): **17.0**

Hierro (mg): **12.04**

Apporte
nutricional

Preparación



- 1 Para la preparación del arroz, colocar aceite, ajos, arroz y el agua, dejarlo a fuego controlando el tiempo hasta que esté cocido.
- 2 Freír en aceite la cebolla, agregar ajo, sal, pimienta y orégano al gusto.
- 3 Añadir la sangrecita y la carne molida hasta que esté bien cocida, luego agregar agua hasta que empiece a hervir.
- 4 Agregar el olluco picado y dejar cocer por un espacio de 20 a 30 minutos.
- 5 Añadir el perejil picado.

◆ En un plato tendido servir:

7 cucharadas de olluquito con sangrecita y carne molida.

7 cucharadas de arroz graneado.



Servido

Seco de quinua con corazón de pollo

5 raciones

Ingredientes



- 1 taza de **quinua**
- ½ kg de **corazón** de pollo
- ◆ ¾ de taza de **arveja** fresca
- 1 **zanahoria** grande
- ▲ 3 **papas** medianas
- ◆ 1 **cebolla** de cabeza mediana
- ◡ ½ kg de **arroz**
- 2 cucharadas de **aceite** vegetal
- ★ ½ cucharada de **ajo** molido
- + ½ taza de **culantro** molido
- ◆ 1 cucharada de **ají amarillo** licuado
- × ½ cucharadita de **orégano** molido
- **Sal** yodada al gusto



◆ Energía (Kcal): **415**

Proteína (g): **12.8**

Hierro (mg): **5.10**

Aporte
nutricional

Preparación

Preparación

- 1 Remojar la quinua en un tazón con agua cubriendo todo el contenido. Luego lavarla hasta que salga toda la espuma.
- 2 Cortar la cebolla en cuadrados pequeños y freírla hasta que se dore. Luego, agregar el ají amarillo, los ajos y el culantro molido. Añadir la quinua con medio litro de agua y hervir por 20 a 30 minutos, verificar que no le falte líquido.
- 3 Agregar el corazón de pollo y la zanahoria picada en cuadritos pequeños, así como las arvejas. Una vez cocidos, añadir orégano y dejar hervir por cinco minutos más.
- 4 Pelar las papas y cortarlas en cuatro pedazos, agregar al guiso y dejarlas cocinar.
- 5 Para la preparación del arroz, previamente lavado en una olla, agregar agua, aceite y sal, dejarlo a fuego controlando el tiempo de graneado hasta que esté cocido.



♦ En un plato tendido servir:

7 cucharadas de seco de quinua con corazón de pollo.

7 cucharadas de arroz graneado.



Servido

Servido

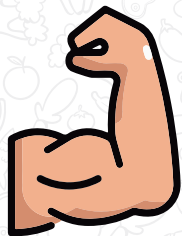
Arroz chaufa con hígado

5 raciones

Ingredientes



- ½ kg de arroz
- 1 ½ taza de hígado
- ◆ 2 cucharadas de pimentón
- 1 zanahoria mediana
- ▲ 4 huevos
- ◆ ½ taza de espinaca
- ◀ 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada y sillao al gusto



◆ Energía (Kcal): **438.8**

Proteína (g): **17.9**

Hierro (mg): **11.36**

Aperte
nutricional

Preparación



- 1 Para la preparación del arroz, colocar aceite, ajos, arroz y el agua, dejarlo a fuego controlando el tiempo hasta que esté cocido.
- 2 Freír los filetes de hígado previamente condimentados con sal, pimienta y comino, una vez fritos retirar del fuego y luego picar en cuadrados.
- 3 En una sartén, agregar los huevos, remover hasta que dore, luego agregar el hígado picado, el arroz, el pimentón picado y la espinaca. Mezclar todo y agregar el sillao al gusto.

- ◆ **En un plato tendido servir:**
10 cucharadas de arroz chaufa con hígado.



Servido

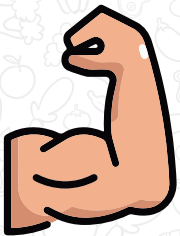
Saltado de molleja con yuca

5 raciones

Ingredientes



- ½ kg de arroz
- 5 trozos pequeños de yuca
- ◆ ½ kg de molleja
- 5 cucharadas de **aceite** vegetal
- ▲ 3 **tomates** medianos
- ◆ 2 **cebollas** medianas
- ◀ 1 cucharada de **ajo** molido
- 3 cucharadas de **ají** amarillo molido
- ★ 1 cucharadita de **sillao**
- + 1 cucharadita de **vinagre**
- ◆ **Pimienta, comino y sal** yodada al gusto
- × **Perejil** al gusto



◆ Energía (Kcal): **389.1**

Proteína (g): **23.5**

Hierro (mg): **6.1**

Aporte
nutricional

Preparación



- 1 Lavar bien todas las mollejas y cortar en pequeños trozos.
- 2 Cocinarlas por 20 minutos, luego escurrir el agua.
- 3 Calentar el aceite y freír las mollejas cocidas, luego retirarlas.
- 4 Dorar en el mismo aceite, la cebolla cortada en tiras largas y gruesas, agregar pimienta, ají amarillo cortado en tiras largas, sal, sillao y vinagre.
- 5 Añadir el tomate cortado y observar hasta que suelte su jugo sin deshacerse, por dos minutos.
- 6 Añadir las mollejas ya fritas y mezclar bien.
- 7 Cocinar las yucas previamente peladas, cortadas y lavadas durante 15 a 20 minutos.
- 8 Para la preparación del arroz, colocar aceite, ajos, arroz y el agua dejarlo a fuego controlando el tiempo hasta que esté cocido.
- 9 Al servir colocar un trozo de yuca sancochada, una porción de arroz, el saltado de mollejas y espolvorear con perejil picado.

◆ En un plato tendido servir:

5 cucharadas de saltado de molleja.

1 trozo pequeño de yuca.

7 cucharadas arroz graneado.



Servido



Programa Nacional
CUNA
MAS

QaliWarmá
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR