

# RECETAS A BASE DE MENESTRAS



# 29 ESCABECHE DE FRIJOL

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**652 kcal**

Proteínas  
**21,6 g**

Hierro  
**6,1 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ESCABECHE DE FRIJOL



## Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 ají amarillo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Vinagre, ají colorado, orégano, ajos y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación, reservar el agua de cocción.
2. Encurtir la cebolla picada en trozos grandes con ajos, vinagre y sal.
3. Preparar el aderezo con aceite vegetal, ají colorado y ajos; dejar dorar. Añadir orégano, la cebolla encurtida y el ají amarillo cortado en tiras delgadas, agregar el agua de cocción y mezclar con los frijoles, cocinar unos minutos.
4. Servir con arroz graneado.

# 30 ESCABECHE DE PALLARES

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**736 kcal**

Proteínas  
**21,9 g**

Hierro  
**7,2 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ESCABECHE DE PALLARES



## Ingredientes

- ¼ kg de pallares
- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de camote
- 2 cebollas medianas
- 1 ají amarillo.
- ¼ taza de aceite vegetal
- Vinagre, ají colorado, orégano, ajos y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar los pallares previamente remojados el día anterior a la preparación, reservar el agua de cocción.
2. Cocinar y encurtir la cebolla cortada en tiras medianas con ajos, vinagre y sal.
3. Preparar el aderezo con aceite, ají colorado, ajos y orégano; dorar.
4. Añadir la cebolla encurtida y el ají amarillo cortado en tiras delgadas, agregar el agua de cocción y mezclar con los pallares, dar un hervor.
5. Servir con arroz graneado y camote.



# 31 ESTOFADO DE FRIJOLES

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**710 kcal**

Proteínas  
**24,6 g**

Hierro  
**6,5 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ESTOFADO DE FRIJOLES



## Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria mediana
- ¼ de taza de arveja fresca verde
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado, hongos, laurel, pimienta, comino, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Remojar los frijoles el día anterior a la preparación y sancocharlos.
2. Hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos, pimienta, comino, ají colorado y cebolla cortada en cuadritos pequeños; dejar dorar.
3. Luego agregar las arvejas, la zanahoria cortada en rodajas delgadas, los hongos, las hojas de laurel y seguir con la cocción.
4. Una vez listo, mezclar el aderezo con los frijoles sancochados.
5. Servir el estofado de frijoles con arroz graneado.

# 32 FRIJOL A LA CASILDA



APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**667 kcal**

Proteínas  
**22,2 g**

Hierro  
**5,9 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# FRIJOL A LA CASILDA



## Ingredientes

- ¼ kg de frijoles
- 1 ½ taza de arroz
- 1 pimiento mediano
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla mediana
- 1 taza al ras de espinaca
- 1 zanahoria mediana
- 1 limón mediano.
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, orégano, pimienta, ajos molidos, ají colorado molido al gusto.

## Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojado el día anterior a la preparación.
2. Calentar el aceite vegetal y dorar la cebolla, los ajos, el ají colorado y la pimienta. Agregar el tomate cortado en juliana, el orégano y seguir con la cocción.
3. Incorporar el aderezo a los frijoles, mezclar y cocinar a fuego lento.
4. Servir con arroz graneado y ensalada de espinaca con zanahoria.

# 33 FRIJOL AL ESTILO CHIFA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**655 kcal**

Proteínas  
**22,0 g**

Hierro  
**5,4 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# FRIJOL AL ESTILO CHIFA



## Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 pimiento mediano
- 5 cabezas de cebolla china
- 1 taza de brócoli
- 1/4 taza de aceite vegetal
- Ajos, kion, sillao y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación.
2. Preparar el aderezo con aceite vegetal, dejar dorar. Agregar la cebolla china, el pimiento y el kion en tiras.
3. Agregar el aderezo a los frijoles sancochados, junto con el brócoli picado, mezclar y dejar que dé un hervor, sazonar con sal yodada y sillao.
4. Servir los frijoles con arroz graneado.

# 34 FRIJOL MORENO CON RELLENO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
927 kcal

Proteínas  
39,0 g

Hierro  
23,5 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# FRIJOL MORENO CON RELLENO



## Ingredientes

- 400 g de relleno
- 1 y ½ tazas de arroz
- 1 taza de frijol
- ¼ taza de leche evaporada
- ⅓ taza de aceite vegetal
- ½ taza de salchicha
- ½ taza de tocino
- 1 tomate mediano
- 2 cucharadas de ají colorado
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharadita de ajos
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de chocolate
- 1 cucharada de culantro
- 4 unidades de rabanitos
- 1 unidad de limón
- Sal yodada, pimienta, comino al gusto.

## Preparación

1. Prepare el arroz graneado.
2. Lave, corte y fría el relleno (morcilla).
3. Prepare la ensalada de rabanitos con limón y sal yodada.
4. Remoje los frijoles desde la noche anterior.
5. Sancochar los frijoles con anís y hierba buena.
6. En otra olla dorar en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadritos, los ajos, el ají colorado molido, el tomate pelado y picado, el tocino y la salchicha. Incorporar los frijoles cocidos, el chocolate, la pimienta, el comino y la sal yodada. Hierva a fuego lento y mueva constantemente.
7. Retirar los frijoles del fuego, agregue la leche y el orégano, sirva acompañado de relleno, arroz graneado y ensalada de rabanitos.



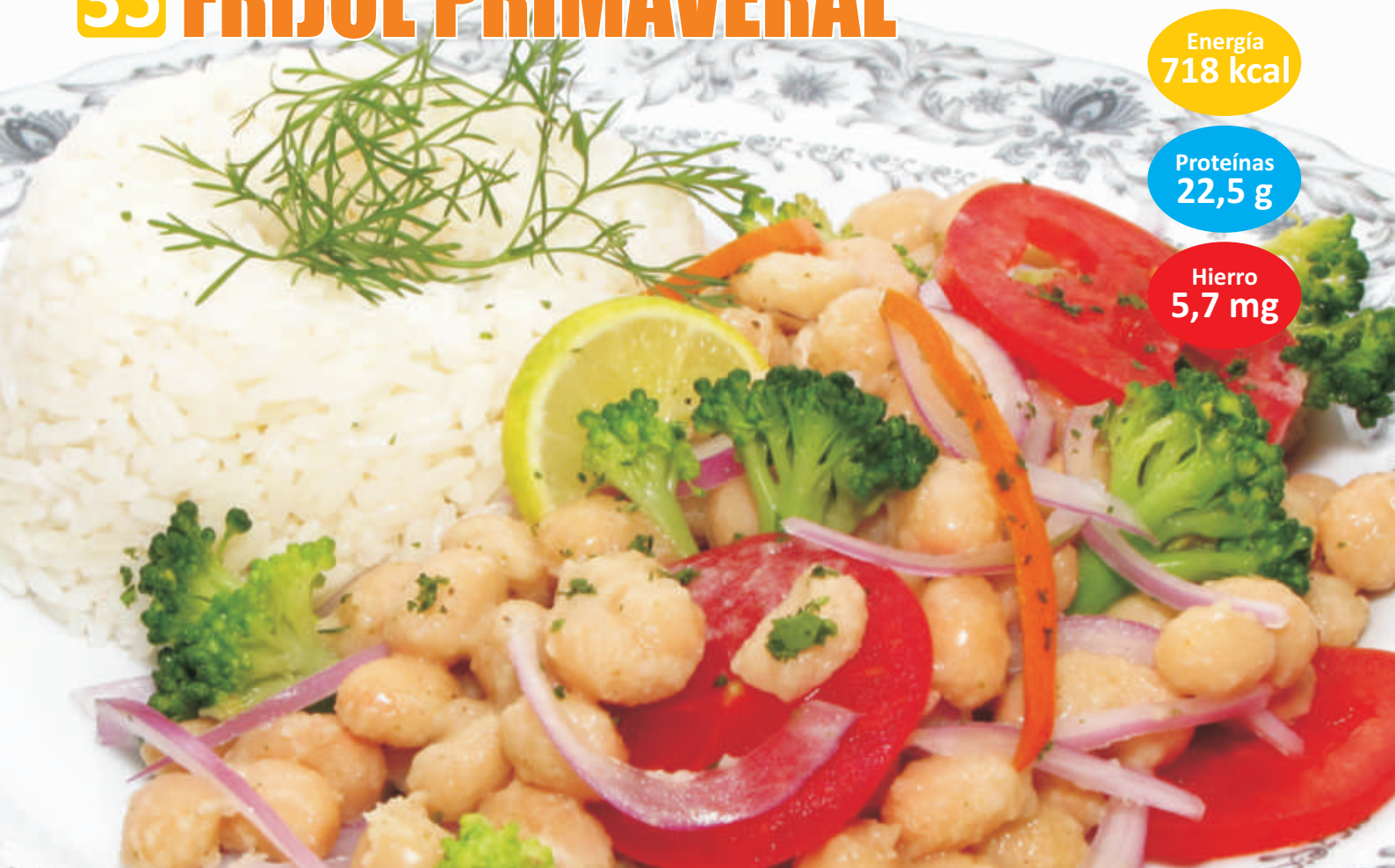
# 35 FRIJOL PRIMAVERAL

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
718 kcal

Proteínas  
22,5 g

Hierro  
5,7 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# FRIJOL PRIMAVERAL



## Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 1 taza de brócoli
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, orégano, limón y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación, aderezarlos con aceite vegetal, ajos, orégano y sal yodada.
2. Cortar las cebollas a la pluma y los tomates en rodajas delgadas, mezclar con el brócoli sancochado y cortar en trozos pequeños, añadir el limón, el aceite vegetal y la sal yodada.
3. Mezclar esta preparación con los frijoles.
4. Aderezar el arroz y dejar cocinar.
5. Servir el frijol con arroz graneado.

# 36 FRIJOLES AL LAUREL

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**670 kcal**

Proteínas  
**22,3 g**

Hierro  
**6,2 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# FRIJOLES AL LAUREL



## Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 ají amarillo mediano
- 1 cebolla mediana
- ½ taza de culantro molido
- 1 limón mediano
- 2 dientes de ajo enteros
- 10 hojas de lechuga
- 3 tomates medianos.
- ¼ taza de aceite vegetal
- Pimienta, comino, ajo molido, orégano, hojas de laurel, culantro picado, sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación, añadir el ají amarillo cortado en tiras medianas, dos dientes de ajo entero, dos hojas de laurel y sal yodada.
2. Aparte, preparar un aderezo con cebolla cortada en cuadritos pequeños, ajos, sal yodada, comino y el orégano; dejar dorar, adicionar el culantro y el arroz, continuar con la cocción.
3. Servir los frijoles acompañado de arroz graneado y ensalada de lechuga y tomate.



# 37 FRIJOLES CON ACELGA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
714 kcal

Proteínas  
23,3 g

Hierro  
5,8 mg







PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# FRIJOLES CON ACELGA



## Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 2 trozos medianos de tocino
- 3 tazas de acelga
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 pimiento pequeño
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido, orégano, pimienta y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar el tocino cortado en tiras delgadas y el frijol previamente remojado el día anterior a la preparación.
2. Calentar aceite vegetal y dorar la cebolla cortada en cuadritos pequeños, los ajos y el ají colorado; incorporar el tomate y el pimiento cortados en cuadritos pequeños, sazonar con orégano, sal yodada y pimienta.
3. Agregar a la preparación anterior los frijoles y el tocino, después incorporar la acelga cortadas en tiras delgadas y dejar cocinar por unos minutos.
4. Mezclar bien y servir con arroz graneado.

# 38 FRIJOLES GRATINADOS

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**736 kcal**

Proteínas  
**26,1 g**

Hierro  
**7,3 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# FRIJOLES GRATINADOS



## Ingredientes

- ¼ de kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 taza mediana de tomate picado
- 2 panes tostados
- 4 trozos medianos de tocino
- ¼ de kg de vainita
- 1 limón
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada, ají colorado, pimienta, perejil picado al gusto.

## Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación, junto con el tocino; aderezarlos con sal yodada.
2. Preparar el aderezo con aceite vegetal, ají colorado molido y ajos; dejar dorar. Adicionar un poco de caldo de frijol.
3. Mezclar esta preparación con los frijoles. Agregar, tomate, sal yodada, pan tostado cortado en cuadritos pequeños y perejil picado. Mezclar.
4. Servir el frijol con arroz graneado y ensalada de vainita.

# 39 GARBANZOS GUISADOS

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**733 kcal**

Proteínas  
**21,6 g**

Hierro  
**6,6 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# GARBANZOS GUISADOS



## Ingredientes

- ¼ kg de garbanzos
- 1 ½ taza de arroz
- 4 trozos medianos de tocino
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria mediana
- 1 rama de apio
- 1 pimiento pequeño
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido, orégano, pimienta y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar el tocino cortado en tiras delgadas junto con el garbanzo previamente remojado el día anterior a la preparación.
2. Calentar aceite vegetal y dorar los ajos, la cebolla cortada en cuadritos pequeños y el ají colorado; incorporar la zanahoria y el apio cortados en juliana, sazonar con orégano, sal yodada y pimienta.
3. Agregar los garbanzos y el tocino cocidos, después incorporar el pimiento cortado en tiras delgadas; dejar cocinar a fuego moderado por unos minutos.
4. Mezclar bien y servir con arroz graneado.



# 40 GUISO DE HABAS

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**644 kcal**

Proteínas  
**22,7 g**

Hierro  
**6,7 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# GUISO DE HABAS



## Ingredientes

- ¼ kg de habas secas
- 1 ½ taza de arroz
- 3 papas medianas
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebolla pequeña
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos, ají amarillo molido, orégano y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Remojar las habas secas el día anterior a la preparación. Cocinarlas hasta que estén suaves.
2. Preparar un aderezo con aceite vegetal, cebolla cortada en cuadritos pequeños, ajo, ají amarillo, orégano y sal yodada; agregar la zanahoria cortada en juliana y cocinar.
3. Mezclar el aderezo con las habas sancochadas y dejar cocinar unos minutos.
4. Sirva el arroz graneado y el guiso de habas sobre una porción de papa sancochada.

# 41 PICANTE DE FRIJOL

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**620 kcal**

Proteínas  
**20,7 g**

Hierro  
**5,4 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PICANTE DE FRIJOL



## Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 pimiento verde mediano
- 1 zanahoria mediana
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido, orégano, pimienta y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Sancochar los frijoles hasta que estén suaves.
2. Aparte, hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla cortada en cuadritos pequeños y ají colorado molido; dejar dorar unos minutos. Sazonar con pimienta y sal yodada. Después, agregar orégano, pimienta y zanahoria cortados en juliana y cocinar.
3. Agregar al frijol cocido el aderezo, mezclar. Dejar hervir unos minutos.
4. Servir acompañado de arroz graneado.

# 42 PURÉ DE ARVEJAS SECAS



APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**683 kcal**

Proteínas  
**22,9 g**

Hierro  
**3,5 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PURÉ DE ARVEJAS SECAS



## Ingredientes

- ¼ kg de arvejas secas
- 1 ½ taza de arroz
- 8 hojas de espinaca
- 1 taza de leche evaporada
- 1 cebolla mediana
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar las arvejas.
2. Preparar el aderezo con aceite vegetal, ajos y cebolla picada en cuadraditos. Mezclar con la arveja sancochada.
3. Incorporar la leche, la espinaca cortada en tiras delgadas y la sal yodada. Dejar a fuego lento un par de minutos.
4. Servir el puré de arvejas con arroz graneado.

# 43 PURÉ DE PALLARES

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**607 kcal**

Proteínas  
**21,0 g**

Hierro  
**5,6 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PURÉ DE PALLARES



## Ingredientes

- ¼ kg de pallares
- 1 ½ taza de arroz
- 3 tomates medianos
- 1 limón mediano
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de mantequilla
- Pimienta, ají colorado, ajos y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Remojar los pallares la noche anterior a la preparación, al día siguiente eliminar toda el agua de remojo y ponerlo a sancochar.
2. Una vez cocidos los pallares, licuarlos y mezclarlos con la mantequilla; sazonar con sal yodada, ají colorado, pimienta y dar un hervor.
3. Servir el puré de pallares con arroz graneado y rodajas de tomate, sazonadas con aceite vegetal, sal yodada y limón.

# 44 SECO DE FRIJOLES

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**661 kcal**

Proteínas  
**21,6 g**

Hierro  
**5,6 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# SECO DE FRIJOLES



## Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria mediana
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, culantro molido, pimienta, comino y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Remojar los frijoles el día anterior a la preparación y sancocharlos.
2. Hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla cortada en cuadraditos pequeños, pimienta, comino y dejar dorar; luego agregar el culantro, la zanahoria cortada en cuadraditos pequeños, el agua y dejar cocinar.
3. Una vez listo, mezclar el aderezo con los frijoles sancochados.
4. Servir el seco de frijoles con arroz graneado.





# RECETAS A BASE DE CARNE DE POLLO



# 45 CAIGUA RELLENA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**704 kcal**

Proteínas  
**29,0 g**

Hierro  
**5,1 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# CAIGUA RELLENA

## Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- ¼ taza de choclo
- ¼ taza de arveja fresca verde
- ¼ taza de vainitas
- 4 unidades de caigua
- ½ kilo de pollo (pecho)
- 2 unidades de pan
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharadita de ajo
- 1 unidad de cebolla
- 2 cucharadas de pasas
- 4 aceitunas
- 1 huevo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, comino al gusto.

## Preparación

1. Prepare el arroz a la jardinera.
2. Sancochar y picar la pechuga de pollo.
3. En aceite vegetal, hacer el aderezo con la cebolla picada en cuadritos, el ají colorado, los ajos, la pimienta y el comino. Vierta el pollo picado y el pan previamente remojado. Hervir por cinco minutos.
4. Abrir por la parte superior las caiguas y rellenar con la preparación anterior e incluir las pasas, aceitunas y huevo picado. Dar un hervor.
5. Servir las caiguas rellenas acompañada de arroz a la jardinera.



# 46 CAU CAU DE POLLO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**694 kcal**

Proteínas  
**37,1 g**

Hierro  
**3,9 mg**







PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# CAU CAU DE POLLO



## Ingredientes

- ½ kg de pollo
- ½ kg de papa blanca
- 1 ¾ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria mediana
- ½ taza de arveja fresca verde
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají amarillo molido, pimienta, palillo, hierba buena y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Dorar en aceite vegetal, los ajos, la cebolla y el ají amarillo. Sazonar con pimienta, palillo y sal yodada.
2. Añadir el pollo cortado en trozos medianos, la arveja, la zanahoria, las papas cortadas en cuadraditos pequeños y dejar cocinar, luego agregar la hierba buena.
3. Servir con arroz graneado.

# 47 ESTOFADO DE POLLO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**689 kcal**

Proteínas  
**35,8 g**

Hierro  
**3,9 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ESTOFADO DE POLLO



## Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
- 4 presas de pollo
- ½ kilo de papa
- 1 zanahoria
- ¼ taza arveja fresca verde
- 1 tomate
- 1 cebolla
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajos
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharada de pasas
- Sal yodada, hongos, laurel, pimienta, comino al gusto.

## Preparación

1. Prepare el arroz graneado.
2. En una olla, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, el ajo molido, el ají colorado. Adicionar el tomate picado, el laurel, los hongos, la pimienta, el comino y las presas de pollo, revolver para que se impregne el aderezo.
3. Agregue a la preparación agua, papa cortada en mitades, zanahoria picada, arveja fresca y sal yodada; cocinar a fuego lento. Cuando está cocido agregue las pasas.
4. Servir el estofado de pollo acompañado de arroz graneado.

# 48 MIXTURA DE VERDURAS CON POLLO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**654 kcal**

Proteínas  
**30,1 g**

Hierro  
**3,5 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# MIXTURA DE VERDURAS CON POLLO



## Ingredientes

- ½ kg de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- 2 tazas de coliflor
- 1 zanahoria mediana
- 2 papas medianas
- 1 cebolla mediana
- ½ taza de choclo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajo molido, ají amarillo molido, pimienta y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar y cortar el pollo en presas medianas.
2. En una olla, preparar un aderezo con aceite vegetal, los ajos, la cebolla cortada en cuadritos pequeños, el ají amarillo molido, la pimienta y el comino; dejar dorar.
3. Agregar el pollo, sazonar con sal yodada y adicionar la coliflor cortada en trozos pequeños, el choclo, la zanahoria y las papas cortadas en cuadritos medianos; dejar cocinar.
4. Servir con arroz graneado.



# 49 PEPIAN DE CHOCLO CON POLLO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
714 kcal

Proteínas  
31,6 g

Hierro  
3,8 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PEPIAN DE CHOCLO CON POLLO



## Ingredientes

- ½ kg de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 3 choclos medianos
- 1 ají amarillo fresco
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ají colorado molido, ajos molidos, culantro molido, pimienta y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cortar el pollo en trozos pequeños.
2. Dorar en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadritos pequeños agregar el ají colorado molido, los ajos, el ají amarillo cortado en tiras delgadas y la pimienta; enseguida, adicionar el pollo y dorar por unos minutos.
3. Incorporar el choclo y el culantro previamente licuado; mover constantemente para evitar que se queme, continuar con la cocción a fuego lento, si es necesario agregar un poco más de agua.
4. Servir junto con arroz graneado y ensalada de verduras.

# 50 POLLO A LO CRIOLLO

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**627 kcal**

Proteínas  
**35,4 g**

Hierro  
**3,7 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# POLLO A LO CRIOLLO



## Ingredientes

- 4 presas de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 3 tomates medianos
- 1 pimiento mediano
- 3 cabezas de cebolla china
- 3 papas medianas
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos molidos, kion, sal yodada, sillao al gusto.

## Preparación

1. Limpiar el pollo y cortarlas en trozos medianos.
2. Hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos, pimienta, cebolla cortada en aros y tomates cortados en cuadritos pequeños; dejar cocinar.
3. Incorporar los trozos de pollo, el sillao, el kión picado, el pimiento cortado en tiras delgadas y continuar con la cocción, agregar cebollita china.
4. Servir acompañado de arroz graneado y papas sancochadas.



# 51 POLLO EN SALSA DE MANÍ

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**619 kcal**

Proteínas  
**37,1 g**

Hierro  
**4,7 mg**







PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# POLLO EN SALSA DE MANÍ



## Ingredientes

- ½ kg de pollo pulpa
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 ají amarillo mediano
- 4 cucharaditas de maní molido
- ¼ kg de vainita
- 1 limón mediano
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Lavar el pollo y cortar en trozos medianos
2. Freír en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadritos pequeños, agregar los ajos, la pimienta y el ají colorado.
3. Incorporar el maní, el pollo y el ají amarillo cortado en tiras delgadas, la sal yodada y cantidad suficiente de agua. Mover suavemente.
4. Servir el pollo en salsa de maní con arroz graneado y ensalada de vainitas.

# 52 POLLO SABROSO CON VERDURAS

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía:  
**696 kcal**

Proteínas  
**36,8 g**

Hierro  
**4,7 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# POLLO SABROSO CON VERDURAS



## Ingredientes

- ½ kg de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- 3 papas medianas
- 1 zanahoria mediana
- 1 choclo mediano
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento mediano
- 2 tomates medianos
- 1 cucharada de maicena
- 3 ramas de albahaca
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, sal yodada, ají colorado, culantro, ajos al gusto.

## Preparación

1. Cortar el pollo en trozos medianos, agregar la sal yodada, la pimienta, los ajos picados y dorar.
2. Añadir la papa, el choclo, la zanahoria cortada en rodajas delgadas y la albahaca, continuar con la cocción.
3. Dorar en aceite vegetal los ajos, el ají colorado, el tomate, la cebolla y el pimiento cortado en trozos medianos; licuar y agregar a la preparación anterior con la maicena disuelta, cocinar por unos minutos; al final, adicionar el culantro picado.
4. Servir el guiso de pollo acompañado de arroz graneado.



# RECETAS A BASE DE SANGRE DE POLLO





# 53 ALBÓNDIGAS EN SALSA VERDE



APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**676 kcal**

Proteínas  
**29,9 g**

Hierro  
**36,5 mg**



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ALBÓNDIGAS EN SALSA VERDE



## Ingredientes

- ¾ kg de sangrecita de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- ¼ taza de harina de trigo
- 1 huevo mediano
- ½ taza de culantro licuado
- 1 zanahoria mediana
- ½ taza de arveja fresca verde
- ½ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, ají colorado molido, pimienta, ajo molido, perejil picado al gusto.

## Preparación

1. Cocinar la sangrecita con sal yodada, cortarla en cuadritos pequeños.
2. Colocar la sangrecita en un tazón, adicionar el huevo batido, el perejil picado, la sal yodada y la pimienta; mezclar y formar bolitas medianas, pasar por harina de trigo y freír por ambos lados.
3. Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla cortada en cuadritos pequeños, ají colorado y dorar; después, agregar las arvejas, el culantro licuado, las albóndigas y la zanahoria cortada en rodajas delgadas. Cocinar.
4. Servir las albóndigas con arroz graneado.

54

# ARROZ A LA JARDINERA CON SANGRECITA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**680 kcal**

Proteínas  
**37,7 g**

Hierro  
**39,5 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ARROZ A LA JARDINERA CON SANGRECITA



## Ingredientes

- 1  $\frac{3}{4}$  taza de arroz
- $\frac{1}{2}$  kg de sangrecita
- 1 zanahoria mediana
- $\frac{1}{2}$  taza de choclo
- $\frac{1}{2}$  taza de habas verdes
- 1 cebolla pequeña
- 3 cabezas de cebolla china
- $\frac{3}{4}$  taza de aceite vegetal
- Ají verde picado, ajos, pimienta, culantro, sal yodada y pimienta al gusto.

## Preparación

1. Limpiar y lavar la sangrecita. Sancocharla en agua con sal yodada y luego picarla.
2. Preparar un aderezo con ajos, ají verde picado, cebolla, pimienta y culantro molido; una vez dorado, incorporar el choclo desgranado, habas verdes y la zanahoria cortada en cuadritos pequeños, añadir agua y sal yodada.
3. Después agregar el arroz y dejar granear.
4. Luego agregar la sangrecita sancochada picada, junto con la cebolla china y el pimienta cortado en juliana.
5. Mezclar uniformemente y servir.



# 55 ARROZ CHAUFA SORPRESA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**690 kcal**

Proteínas  
**31,4 g**

Hierro  
**35,6 mg**







PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ARROZ CHAUFA SORPRESA



## Ingredientes

- ½ kg de sangrecita
- 1 y ¾ tazas de arroz
- 3 huevos
- 4 cabezas de cebolla china
- 6 unidades de rabanitos
- ½ taza de aceite vegetal
- Sillao, kión, sal yodada y pimienta al gusto.

## Preparación

1. Granear el arroz con kión.
2. Batir los huevos, freírlos y cortarlos en cuadraditos pequeños.
3. Picar y dorar la cebolla china, agregar la sangrecita sancochada y cortada en tiras delgadas; sazonar con sal yodada y pimienta.
4. En una sartén mezclar el arroz con la sangrecita, el huevo, el kión en tiras y luego el sillao.
5. Servir acompañada de ensalada de rabanitos.

# 56 CHANFAINITA DE SANGRECITA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**686 kcal**

Proteínas  
**29,1 g**

Hierro  
**38,9 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# CHANFAINITA DE SANGRECITA



## Ingredientes

- ½ kg de sangrecita de pollo
- ½ kg de papa blanca
- ¼ kg de maíz mote
- ¼ kg de maíz cancha
- 1 cebolla pequeña
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido, hierbabuena, orégano, hoja de laurel y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Sancochar la sangrecita con hierbabuena y ajos. Luego cortarla en cuadritos pequeños.
2. Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla cortada en cuadritos pequeños, ají colorado y sal yodada. Agregar las papas cortadas en cuadraditos pequeños.
3. Finalmente adicionar la sangrecita, la hierbabuena picada, el orégano y las hojas de laurel. Dejar hervir unos minutos.
4. Servir acompañado de mote sancochado y cancha tostada.

# 57 ESTOFADO DE SANGRECITA CON PALLARES

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**665 kcal**

Proteínas  
**32,8 g**

Hierro  
**39,5 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# ESTOFADO DE SANGRECITA CON PALLARES



## Ingredientes

- ½ kg de sangrecita de pollo
- ¼ kg de pallares
- 1 ½ taza de arroz
- 2 cebollas pequeñas
- ¼ de taza de arveja fresca verde
- 1 zanahoria mediana
- 3 tomates medianos
- ½ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, ají colorado, ajos molidos, laurel, hongos al gusto.

## Preparación

1. Remojar los pallares el día anterior a la preparación y sancocharlos.
2. Hacer el aderezo para los pallares con aceite, la cebolla cortada en cuadritos pequeños; agregar los ajos y la sal yodada, mezclar con los pallares.
3. Lavar la sangrecita y sancocharla con sal yodada. Cortar en trozos medianos.
4. Hacer el aderezo para el estofado con el aceite, la cebolla picada en cuadritos pequeños, los ajos y el ají colorado, dorar. Agregar el tomate licuado, las arvejas, los hongos, la hoja de laurel, la zanahoria cortada en rodajas, la sal yodada y dejar cocinar.
5. Luego agregar la sangrecita. Mezclar con la preparación anterior.
6. Servir el estofado de sangrecita con los pallares, acompañado de arroz graneado.



# 58 HAMBURGUESA DE SANGRECITA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**679 kcal**

Proteínas  
**20,4 g**

Hierro  
**19,2 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# HAMBURGUESA DE SANGRECITA



## Ingredientes

- ¼ de kg de sangrecita de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- ¼ taza de pan rallado
- 2 huevos
- 3 tomate medianos
- 4 hojas de lechuga
- 5 hojas de espinaca
- ¾ taza de aceite vegetal
- ½ taza de harina de trigo
- Ajos, hierba buena, sal yodada y pimienta al gusto.

## Preparación

1. Cocinar la sangrecita en agua con hierbabuena. Luego picarla y desmenuzarla en un recipiente.
2. Sazonar con sal yodada, ajos y pimienta; agregar los huevos, la espinaca cortada en tiras delgadas, el pan rallado y mover hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Hacer bolitas con la masa y aplastarlas hasta formar las hamburguesas, pasarlas por harina y freírlas en aceite vegetal caliente.
4. Servir con arroz graneado y ensalada de tomate y lechuga.

# 59 OLLUCO GUISADO CON SANGRECITA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**680 kcal**

Proteínas  
**29,6 g**

Hierro  
**37,8 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# OLLUCO GUISADO CON SANGRECITA



## Ingredientes

- $\frac{3}{4}$  kg de olluco
- $\frac{1}{2}$  kg de sangrecita de pollo
- $\frac{1}{4}$  kg de papa blanca
- 1  $\frac{1}{2}$  taza de arroz
- 1 cebolla pequeña
- $\frac{1}{4}$  taza de aceite vegetal
- Ajo molido, ají amarillo molido, pimienta, comino, perejil, hierbabuena y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Dorar en aceite vegetal los ajos, la cebolla cortada en cuadritos pequeños y el ají amarillo; luego agregar el olluco y la papa cortada en cuadritos pequeños, adicionar suficiente cantidad de agua, sazonar con sal y dejar cocinar.
2. Sancochar la sangrecita con hierba buena, luego picarla y freírla en aceite, sazonar con sal, pimienta y comino. Mezclar con el olluco y agregar perejil picado.
3. Servir con arroz graneado.



# 60 PICANTE DE SANGRECITA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**649 kcal**

Proteínas  
**28,0 g**

Hierro  
**39,5 mg**







PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# PICANTE DE SANGRECITA



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de yuca
- ½ kg de sangre de pollo
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 cucharada de ají amarillo
- ¼ taza de hierba buena picada
- ¼ taza de culantro picado
- ½ taza de cebollita china picada
- 1 ají amarillo
- 1 taza de chicha de jora
- Sal yodada, pimienta, comino al gusto.

## Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar, pelar y sancochar la yuca.
3. Aderezar en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos pequeños, el ajo molido, el ají amarillo molido, el ají mirasol 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.
4. Echar la sangrecita en una fuente, picar menudo y agregar la cebolla china, el resto de hierbabuena y el ají amarillo picado en cuadritos.
5. Servir una porción de picante de sangrecita con yuca y arroz graneado.

# 61 QUINUA A LA PRINCESA CON SANGRECITA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**605 kcal**

Proteínas  
**34,3 g**

Hierro  
**43,0 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# QUINUA A LA PRINCESA CON SANGRECITA



## Ingredientes

- ½ kg de sangrecita de pollo
- 1 ½ taza de quinua
- 3 unidades de choclo desgranado
- ½ taza de habas frescas
- ½ taza de arvejas frescas verdes
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebolla mediana
- ¼ kg de yuca
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado, hierbabuena, sal yodada y pimienta al gusto.

## Preparación

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

# 62 SANGRECITA A LA ITALIANA

A close-up photograph of a plate of Italian-style beef liver (sangrecita). The dish consists of a mound of white rice topped with a tomato rose, a portion of golden french fries, and a generous serving of dark, sautéed beef liver. The liver is garnished with sliced red and purple onions, green onions, and a bay leaf. The entire meal is presented on a white plate.

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**800 kcal**

Proteínas  
**29,2 g**

Hierro  
**36,2 mg**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# SANGRECITA A LA ITALIANA



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de papa blanca
- ½ kg de sangre de pollo
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- ¾ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido, hojas de laurel, sal yodada y pimienta al gusto.

## Preparación

1. Lavar la sangrecita y sancocharla con hierbabuena y sal yodada.
2. Pelar las papas, cortarlas a la juliana y freírlas.
3. Cortar la zanahoria, la cebolla y el tomate a la juliana.
4. Aparte, hacer un aderezo con ajos, ají colorado, sal, pimienta y hojas de laurel.
5. Agregar la sangrecita y la zanahoria, dejar cocinar unos minutos e incorporar la cebolla y el tomate. Mover y retirar del fuego
6. Mezclar con las papas fritas y servir acompañado de arroz graneado.



# 63 SANGRECITA EN SALSA DE MANÍ



APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
**719 kcal**

Proteínas  
**32,7 g**

Hierro  
**36,5 mg**



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# SANGRECITA EN SALSA DE MANÍ



## Ingredientes

- ½ kg de sangre de pollo
- ½ kg de papa blanca
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 5 unidades de galleta de soda
- 5 cucharadas de maní tostado y molido.
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos molido, ají colorado molido, cebolla china y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cocinar la sangrecita con sal yodada. Luego cortarla en cuadritos pequeños.
2. Freír la cebolla cortada en cuadritos pequeños, los ajos y ají colorado molido. Agregar la galleta molida, el maní, la sangrecita cocida y agua.
3. Mezclar suavemente y dejar que cocine unos minutos, agregar cebolla china y sal al gusto.
4. Servir la preparación con arroz graneado, aceituna y rodajas de papa sancochada.

# 64 SANGRECITA SALTADA

APORTE DE ENERGÍA,  
PROTEÍNAS Y HIERRO  
POR RACIÓN

Energía  
720 kcal

Proteínas  
29,6 g

Hierro  
36,7 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

# SANGRECITA SALTADA



## Ingredientes

- ½ kg de sangrecita de pollo
- ½ kg de papa
- 1 ½ taza de arroz
- 2 cebollas pequeñas
- 2 tomates medianos
- ½ unidad de ají amarillo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajo molido, sal yodada, pimienta, hierba buena y perejil al gusto.

## Preparación

1. Sancochar la sangre de pollo con hierba buena y picarla en cuadraditos.
2. Luego saltearla en aceite, sazonando con sal, pimienta, ají y perejil picado.
3. Pelar, picar y freír las papas en aceite caliente.
4. 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.
5. Al final agregar la sangre y servir con arroz graneado.