



Acceso a Salud
e Inclusión

PROYECTO DE ASISTENCIA HUMANITARIA

TU
RECETARIO
RICO Y NUTRITIVO



“JUNTOS EN LA PREVENCIÓN DE LA ANEMIA Y DESNUTRICIÓN”



MATERIAL PRODUCIDO EN EL MARCO DEL PROYECTO “ACCESO A SALUD E INCLUSIÓN”, EJECUTADO POR HELVETAS PERÚ GRACIAS AL FINANCIAMIENTO DE SWISS SOLIDARITY. (2022)

EL CONTENIDO PRESENTE SE OBTIENE DE FUENTES COMO LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) Y EL MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ (MINSA).

RECETAS: MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ, INSTITUTO NACIONAL DE SALUD, CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN. (2011). - “RECETARIO NUTRITIVO, ECONOCÓMICO Y SALUDABLE”.

Amiga(o):

Compartimos contigo este material especial en el cual encontrarás recetas de platillos saludables y ricos para preparar en familia. Deseamos también que cada página te motive a fortalecer la alimentación en casa y así prevenir problemas como la anemia, sobre todo en los más pequeños.

Recuerda que sea el lugar donde estemos si luchamos juntos contra la anemia podemos construir un mejor futuro.

5 CLAVES

PARA LA INOCUIDAD
DE LOS ALIMENTOS



MANTENGA LA LIMPIEZA



**USE AGUA Y MATERIAS
PRIMAS SEGURAS**



**SEPRE ALIMENTOS
CRUDOS Y COCINADOS**



**COCINE COMPLETAMENTE
LOS ALIMENTOS**



**MANTENGA LOS ALIMENTOS
A TEMPERATURAS SEGURAS**

¡RECUERDA LAVAR BIEN TUS MANOS!



MOJA TUS MANOS Y MUÑECAS CON AGUA



USA JABÓN Y COMIENZA PALMA CON PALMA



FROTA LOS DEDOS ENTRE SÍ



FROTA EL DEDO PULGAR DE AMBAS MANOS



DETRÁS DE CADA MANO



NO TE OLVIDES DE LAVAR LAS UÑAS



TAMBIEN FROTA LAS MUÑECAS



ENJUÁGALAS BIEN Y SÉCALAS



ALBÓNDIGAS EN SALSA VERDE



INGREDIENTES

(4 raciones)

- 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 degladas. Cocinar.
4. Servir las albóndigas con arroz graneado.



APORTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS Y
HIERRO POR RACIÓN

676

kcal

Energía

29,9

g

Proteínas

36,5

mg

Hierro





ARROZ CHAUFA SORPRESA



INGREDIENTES

(4 raciones)

- 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.



APORTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS Y
HIERRO POR RACIÓN

690
kcal
Energía

31,4
g
Proteínas

35,6
mg
Hierro



HAMBURGUESA DE SANGRECITA



INGREDIENTES

(4 raciones)

- 1/4 de kg de sangrecita de pollo
- 1 1/2 taza de arroz
- 1/4 taza de pan rallado
- 2 huevos
- 3 tomate medianos
- 4 hojas de lechuga
- 5 hojas de espinaca
- 3/4 taza de aceite vegetal
- 1/2 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 freirlas en aceite vegetal caliente.
4. Servir con arroz graneado y ensalada de tomate y lechuga.



APORTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS Y
HIERRO POR RACIÓN

679

kcal

Energía

20,4

g

Proteínas

19,2

mg

Hierro





SANGRECITA SALTADA



INGREDIENTES

(4 raciones)

- 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.



APORTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS Y
HIERRO POR RACIÓN

720
kcal

Energía

29,6
g

Proteínas

36,7
mg

Hierro



SANGRECITA EN SALSA DE MANÍ



INGREDIENTES

(4 raciones)

- 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.



APORTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS Y
HIERRO POR RACIÓN

719

kcal

Energía

32,7

g

Proteínas

36,5

mg

Hierro





ESTOFADO DE SANGRECITA CON PALLARES



INGREDIENTES

(4 raciones)

- ½ kg de sangrecita de pollo
- ¼ kg de pallares
- 1 ½ taza de arroz
- 2 cebollas pequeñas
- ¼ de taza de arveja 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.



APORTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS Y
HIERRO POR RACIÓN

665
kcal
Energía

32,8
g
Proteínas

39,5
mg
Hierro



FRIJOLES AL LAUREL



INGREDIENTES

(4 raciones)

- 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.



APORTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS Y
HIERRO POR RACIÓN

670

kcal

Energía

22,3

g

Proteínas

6,2

mg

Hierro





SECO DE FRIJOL



INGREDIENTES

(4 raciones)

- 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.



APORTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS Y
HIERRO POR RACIÓN

661

kcal

Energía

21,6

g

Proteínas

5,6

mg

Hierro



FRIJOLES AL ESTILO CHIFA



INGREDIENTES

(4 raciones)

- 1/4 kg de frijol
- 1 1/2 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.



APORTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS Y
HIERRO POR RACIÓN

655

kcal

Energía

22,0

g

Proteínas

5,4

mg

Hierro





ESCABECHE DE PALLARES



INGREDIENTES

(4 raciones)

- 1/4 kg de pallares
- 1 1/2 taza de arroz
- 1/4 kg de camote
- 2 cebollas medianas
- 1 ají amarillo.
- 1/4 taza de aceite vegetal
- Vinagre, ají colorado, ajos, orégano 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. los frijoles el día anterior a la preparación y sancocharlos.



APORTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS Y HIERRO POR RACIÓN

736

kcal

Energía

21,9

g

Proteínas

7,2

mg

Hierro



PURÉ DE PALLARES



INGREDIENTES

(4 raciones)

- 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.



APORTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS Y
HIERRO POR RACIÓN

607

kcal

Energía

21,0

g

Proteínas

5,6

mg

Hierro





FRIJOLES GUISADOS CON PESCADO



INGREDIENTES *(4 raciones)*

- ¼ kg de frijol
- ¼ kg de filete de pescado
- 1 ½ taza de arroz
- 3 tazas de acelgas
- 1 cebolla mediana
- ¾ taza de aceite vegetal
- 1 taza de harina de maíz
- Ajos, orégano y sal yodada al gusto



PREPARACIÓN

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación.
2. Picar el pescado en trozos pequeños, sazonarlo con sal yodada, pasarlo por harina y freír en aceite vegetal caliente.
3. Aparte, preparar un aderezo con aceite vegetal, cebolla, ajos y orégano. Dejar dorar, incorporar el pescado frito y mezclar con los frijoles, agregar la acelga cortada en tiras delgadas; dejar cocinar por unos minutos.
4. Servir con arroz graneado.



APORTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS Y
HIERRO POR RACIÓN

930

kcal

Energía

36,5

g

Proteínas

0,6

mg

Hierro



PESCADO SALTADO CON FRIJOLES



INGREDIENTES

(4 raciones)

- ¼ kg de frijol
- ¾ kg de pescado
- 1½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate grande
- 1 ají amarillo
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajos, perejil, vinagre, pimienta, orégano y sal yodada al gusto.



PREPARACIÓN

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior, aderezarlo con aceite vegetal, cebolla, ajos, orégano y sal yodada.
2. En una sartén, dorar en aceite el pescado cortado en juliana, previamente sazonado con ajos, pimienta y sal yodada. Agregar la cebolla en tiras delgadas con un chorrito de vinagre y freír.
3. Incorporar el tomate y el ají amarillo cortados en tiras delgadas, rectificar la sazón con sal yodada, agregar perejil y orégano.
4. Una vez listo servir el saltado de pescado sobre los frijoles acompañado de arroz graneado.



APORTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS Y
HIERRO POR RACIÓN

868

kcal

Energía

49,1

g

Proteínas

6,2

mg

Hierro





HAMBURGUESAS DE PESCADO



INGREDIENTES

(4 raciones)

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de pescado
- 1 huevo
- 2 panes
- 3 tomates medianos
- 6 hojas de lechuga
- 1 limón
- ¾ taza de aceite vegetal
- ½ taza de harina de trigo sin preparar
- Ajos, perejil y sal yodada al gusto



PREPARACIÓN

1. Cocinar el pescado. Luego desmenuzarlo retirando todas las espinas.
2. Remojar el pan en el caldo de pescado y triturar con un tenedor.
3. En un recipiente mezclar el pan, el huevo y el pescado; luego sazonar con sal yodada, pimienta y perejil.
4. Formar las hamburguesas, pasarlas por harina y freír en aceite vegetal a fuego moderado.
5. Servir las hamburguesas de pescado, con arroz graneado, ensalada de lechuga y tomate.



APORTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS Y
HIERRO POR RACIÓN

808

kcal

Energía

29,6

g

Proteínas

2,6

mg

Hierro



TALLARINES A LA MARINERA



INGREDIENTES (4 raciones)

- ¾ kg de pescado
- ¾ kg de fideos
- ½ kg de tomate
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria mediana
- ½ taza de harina de trigo
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajos molidos, orégano, perejil picado, hojas de laurel, sal yodada al gusto.



PREPARACIÓN

1. Lavar el pescado y cortarlo en trozos pequeños, sazonarlo con sal yodada, pasarlo por harina y freír en aceite vegetal.
2. Aparte, hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos molidos, pimienta, cebolla cortada en cuadritos pequeños, dorar. Agregar la zanahoria rallada, el tomate picado en cuadritos pequeños, el orégano, el laurel, la sal yodada y una taza de agua; cocinar. Incorporar el pescado y el perejil.
3. Colocar los fideos cocidos en una fuente, agregar la salsa, mezclar suavemente y servir caliente.



APORTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS Y
HIERRO POR RACIÓN

922
kcal

Energía

43,9
g

Proteínas

12,2
mg

Hierro





PESCADO EN SALSA BLANCA



INGREDIENTES (4 raciones)

- ¼ kg pescado (toa)
- 1 y ½ taza de arroz
- ¼ kg frijol panamito
- 6 hojas de espinacas
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 taza de leche evaporada
- 50 g de mantequilla
- 2 dientes de ajo
- 200 g de queso fresco
- 1 cebolla
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

1. Sancochar los frijoles un día anterior a la preparación.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, incorporar los ajos, agregar los frijoles cocidos y la sal yodada. Hervir.
3. En un sartén derretir la mantequilla, freír con los ajos y la cebolla en cuadritos. Luego, a fuego lento, agregar poco a poco la harina de trigo, la leche evaporada y la sal yodada. Mover constantemente.
4. En una olla, poner debajo las hojas de espinaca y encima los pescados, condimentar con pimienta y sal yodada, cubrir con el resto de las espinacas y vaciar la salsa blanca y cubrir con queso rallado. Cocinar.
5. Servir el pescado (toa) en salsa blanca acompañado frijol panamito y arroz graneado.



APORTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS Y
HIERRO POR RACIÓN

775
kcal

Energía

40,0
g

Proteínas

7,3
mg

Hierro



ARVERJITAS PARTIDAS CON HÍGADO SALTADO



INGREDIENTES

(4 raciones)

- ¼ kg de arveja partida
- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de hígado de pollo
- 2 cebollas pequeñas
- 1 ají amarillo
- 2 tomates medianos
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajos, perejil, orégano, vinagre, pimienta y sal yodada al gusto.



PREPARACIÓN

1. Sancochar las arvejas partidas hasta que estén suaves, aderezar con ajo y cebolla.
2. En una sartén, dorar en aceite vegetal el hígado cortado en tiras delgadas, previamente sazonado con pimienta, vinagre y sal yodada.
3. Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla, tomate y ají amarillo cortados a la juliana; agregar el perejil, el vinagre, la sal yodada y el orégano; dejar cocinar.
4. Agregar al aderezo el hígado y dejar hervir unos minutos.
5. Servir con arroz graneado.



APORTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS Y
HIERRO POR RACIÓN

738

kcal

Energía

32,6

g

Proteínas

8,3

mg

Hierro





FRIJOL CON HÍGADO DE POLLO SALTADO



INGREDIENTES

(4 raciones)

- ¼ kg de frijol
- ¼ kg de hígado de pollo
- 1½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate grande
- 1 ají amarillo.
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajos, perejil, vinagre, pimienta, orégano y sal yodada al gusto.



PREPARACIÓN

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



APORTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS Y HIERRO POR RACIÓN

824

kcal

Energía

33,2

g

Proteínas

11,4

mg

Hierro



HÍGADO EN SALSA DE TOMATE



INGREDIENTES

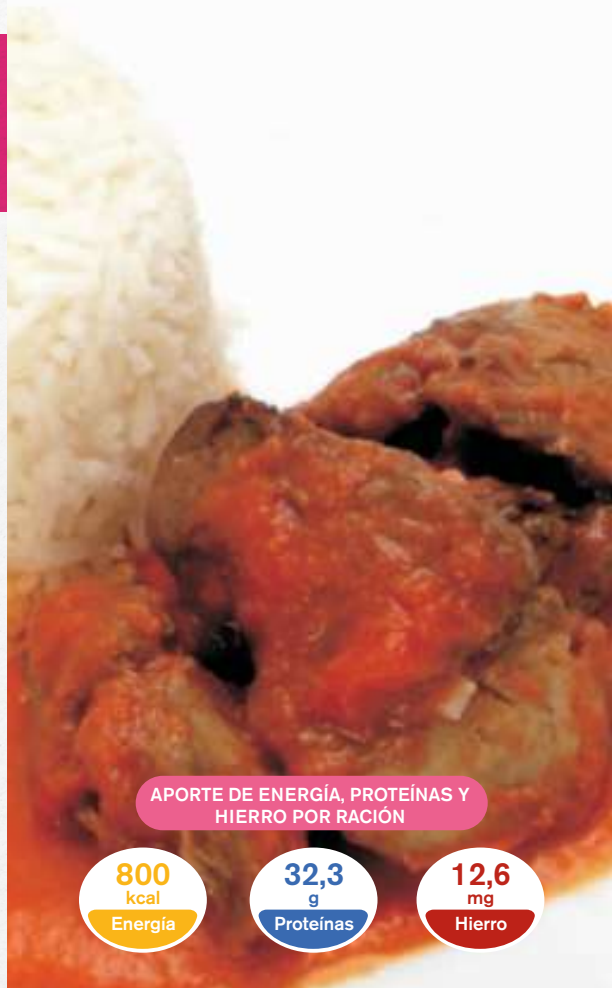
(4 raciones)

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de hígado de pollo
- 1 cebolla mediana
- ½ taza de arveja fresca verde
- 4 tomates medianos
- ¾ taza de aceite vegetal
- Orégano, ajos molidos, sal yodada, vinagre, ají colorado al gusto.



PREPARACIÓN

1. En una sartén, freir en aceite vegetal el hígado cortado en tiras delgadas previamente sazonado con ajos, pimienta y sal yodada.
2. Hacer un aderezo con tomates y cebolla cortados en cuadritos pequeños, ají colorado, orégano, sal yodada y dorar; después adicionar las arvejas frescas, vinagre y una taza de agua, dejar cocinar para hacer una salsa espesa.
3. Incorporar el hígado a la salsa y cocinar unos minutos.
4. Servir la preparación acompañado de arroz graneado.



APORTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS Y
HIERRO POR RACIÓN

800

kcal

Energía

32,3

g

Proteínas

12,6

mg

Hierro





TALLARINES CON HÍGADO ENTOMATADO



INGREDIENTES

(4 raciones)

- 1/2 kilo de fideos
- 8 hígados de pollo
- 1 cebolla mediana
- 4 tomates medianos
- 1 zanahoria mediana
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 3 cucharadas de queso parmesano.
- 3/4 taza de aceite vegetal
- Hongos, ají colorado, laurel, ajos, pimienta, sal yodada al gusto.



PREPARACIÓN

1. Cortar los hígados de pollo en tiras delgadas, sazonar con sal yodada, pimienta y freír en aceite vegetal.
2. Colocar en una olla los tomates cortados en cuadritos pequeños, añadir azúcar, sal yodada, una taza de agua, cocinar y licuar.
3. Preparar un aderezo con cebolla cortada en cuadritos pequeños, pimienta, ajos, ají colorado y dorar.
4. Incorporar los hígados de pollo, la salsa de tomate, la zanahoria rallada, la hoja de laurel, los hongos y dejar cocinar.
5. Servir los fideos cocidos con la salsa, agregar queso parmesano rallado.



APORTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS Y HIERRO POR RACIÓN

878

kcal

Energía

32,3

g

Proteínas

16,3

mg

Hierro



MAZAMORRA MORENITA CONTRA LA ANEMIA



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de sangrecita sancochada
- 1/2 tazade maicena
- 1 durazno pequeño rallado
- 1/8 de taza de agua
- Canela y clavo de olor al gusto



PREPARACIÓN

1. Debes licuar la sangrecita sancochada, el durazno sin cáscara (en trozos) y la mitad de agua.
2. El resultado se pone a cocinar con canela y clavo de olor.
3. Una vez que hierva se agrega la maicena disuelta en agua hasta que tome consistencia espesa.



APORTE DE ENERGÍA, PROTEÍNAS Y
HIERRO POR RACIÓN

88

kcal

Energía

5,2

g

Proteínas

9,1

mg

Hierro





MOUSSE DE SANGRECITA



INGREDIENTES

- ½ taza de sangrecita cocida
- 5 cucharaditas de azúcar rubia
- 60 gr. de harina de algarrobo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla



PREPARACIÓN

1. Licuar la sangrecita cocida, el azúcar y la esencia de vainilla con agua.
2. Una vez licuado agregar la harina de algarrobo en forma de lluvia.
3. Servir con tostadas o frutas picadas.



POSTRE NUTRITIVO, ALTO EN
HIERRO PARA PREVENIR LA ANEMIA





PUDÍN SUPER HIERRO



INGREDIENTES

- Sangrecita 90 gr.
- Clavo de olor (5 palitos)
- Galleta de vainilla (1 paquete)
- Jugo de 1 naranja
- 1 cucharadita de colapiz
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1/2 taza de agua tibia



PREPARACIÓN

1. Cocinar la sangrecita con el clavo de olor.
2. En un recipiente diluir el colapiz (1 cucharadita) en la media taza de agua tibia, mover bien hasta quedar uniforme.
3. En una licuadora agregar la galleta de vainilla, sangrecita cocida, jugo de naranja, azúcar, esencia de vainilla y colapiz disuelto.
4. Licuar hasta quedar una mezcla homogénea y suelta. Si fuese necesario agregue agua.
5. Colocarlo en vasos y mantener en un lugar frío.



POSTRE NUTRITIVO, ALTO EN
HIERRO PARA PREVENIR LA ANEMIA





QUEQUE ANTIANEMIA



INGREDIENTES

- 350 gr. de harina de trigo
- 100 gr. de harina de cañihua
- 50 gr. de polvo de cocoa
- 100 gr. de hígado de pollo
- 30 gr de polvo para hornear
- Una pizca de sal
- 4 huevos
- 150 ml. de aceite
- 150 gr. de azucar
- 300 ml. de agua (aprox.)



PREPARACIÓN

1. Precocción del hígado de pollo.
2. Cernir la harina, cañihua en un recipiente seco, sal, polvo de hornear y polvo de cocoa.
3. En una licuadora añadir el huevo, aceite, azucar, agua y esencia de vainilla.
4. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea, luego añadir el hígado de pollo precocido. Licuar por 5 segundos.
5. Disolver el licuado poco a poco en el recipiente con la harina y demás insumos hasta obtener una mezcla fluida.
6. Pasar el molde alrededor con mantequilla y cernir una pizca de harina, hornear en una olla a fuego alto por 7 seg. Luego a fuego muy bajo por 15 min. (aproximadamente) La olla debe ser tapada por 8 min.
7. Dejar enfriar y conservar en un lugar fresco.



POSTRE NUTRITIVO, ALTO EN
HIERRO PARA PREVENIR LA ANEMIA



CONTACTO

Si tienes alguna consulta o pregunta sobre nuestro proyecto de asistencia humanitaria no dudes en contactar a nuestro equipo

 **984 114 041**    **@helvetas.peru**

 **informacion.apoyo.venezolanos@gmail.com**

 **<https://informacionvenezolanosperu.wordpress.com/>**



Acceso a Salud e Inclusión

PROYECTO DE ASISTENCIA HUMANITARIA

