



**COCINANDO CON
CUNA MÁS
PREVENIMOS
LA ANEMIA**



PERÚ

Ministerio de Desarrollo
e Inclusión Social

Programa Nacional
**CUNA
MÁS**

EL PERÚ PRIMERO

PRESENTACIÓN

En nuestro país, la anemia es un problema de salud pública que impide el adecuado desarrollo infantil, afecta el aprendizaje, el crecimiento físico de las niñas y niños y a su sistema inmunológico haciéndolos más vulnerables a desarrollar enfermedades infecciosas.

En el Programa Nacional Cuna Más del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social contamos con una estrategia para la prevención y reducción de la anemia en nuestros usuarios de los servicios gratuitos de Cuidado Diurno y de Acompañamiento a Familias.

En esta oportunidad presentamos una variedad de recetas elaboradas con alimentos de origen animal ricos en hierro, que ayudarán a nuestras niñas y niños a crecer sanos, inteligentes, felices y sin anemia.



MAZAMORRA MORADA DE SANGRECITA CON HARINA DE CAMOTE

INGREDIENTES

Maíz morado
Sangrecita de cerdo
Piña
Azúcar
Membrillo
Canela
Clavo de olor
Harina de camote

CANTIDADES

1/2 unidad
1 cucharada al ras
1/3 de taza
2 cucharaditas
1/4 de unidad
Al gusto
Al gusto
2 1/2 cucharadas

PREPARACIÓN

1. Hierve el maíz morado, con la canela, el clavo de olor, la piña y el azúcar rubia.
2. En otra olla hierva la sangrecita con agua, canela, clavo de olor y una pizca de azúcar. Cuando esté bien cocida, cuéjala y licúala.
3. Cuela el maíz, la piña y la canela. Coloca el líquido en una olla.
4. Disuelve la harina de camote en un poco de agua fría y luego agrégala a la olla de agua hirviendo. Mueve constantemente.
5. Lava bien el membrillo, pélalo, licúalo y agrégalo a la preparación.
6. Agrega la sangrecita licuada a la olla y mueve bien. Apaga el fuego.
7. ¡Ya puedes servir la deliciosa mazamorra!



DULCE DE OCA CON SANGRECITA Y AJONJOLÍ

INGREDIENTES

Sangrecita de cerdo
Oca dulce
Camote amarillo
Ajonjolí
Mantequilla
Azúcar rubia
Huevo
Canela entera
Clavo de olor
Maicena

CANTIDADES

1 cucharada al ras
4 unidades
1 unidad mediana
1 cucharadita
1 cucharadita
2 cucharaditas
1 unidad
Al gusto
Al gusto
1 cucharada

PREPARACIÓN

1. Lava bien las ocas y el camote con piel. Sancóchalos con el azúcar, canela y clavo.
2. Pela el camote y aplástalo junto con la oca
3. Coloca la mezcla en otra olla, agrégale mantequilla con maicena disuelta en agua y déjala cocinar por un momento.
4. Apaga el fuego y agrega la yema de huevo a la mezcla cocinada.
5. En otra olla, cocina la sangrecita con agua, canela y clavo. Cuando esté lista, pícala finamente.
6. En una sartén tuesta el ajonjolí ligeramente y luego agrégale la sangrecita con la mantequilla y azúcar rubia espolvoreada. Mueve la mezcla.
7. ¡Ya puedes servir el manjar de ocas y camote! Ponle encima la mezcla de sangrecita con ajonjolí.



➤ PANQUEQUE DE AVENA CON HÍGADO Y FRUTAS DE LA ESTACIÓN ➤

INGREDIENTES

Hígado de pollo
Azúcar
Harina de trigo
Avena
Polvo de hornear
Vainilla
Agua
Huevo
Mantequilla
Plátano
Manzana
Hierbabuena
Canela entera y clavo de olor

CANTIDADES

2 cucharadas
5 cucharaditas
1/2 taza
1/4 taza
2 cucharaditas
1 cucharadita
1 taza
1 unidad
4 cucharadas
1 unidad mediana
1 unidad mediana
4 hojas
3 unidades de cada uno

PREPARACIÓN

1. Lava y limpia el hígado de pollo. Cocínalo con agua, azúcar, canela entera, clavo de olor y hierbabuena.
2. Retira el hígado y pícalo hasta convertirlo en una pasta
3. Licúa la harina con avena, polvo de hornear, canela en polvo, azúcar, vainilla, agua, huevo y mantequilla derretida. Coloca esta mezcla en un recipiente y deja que repose por 20 minutos.
4. Sobre la mezcla que ya reposó, coloca el hígado hecho pasta y combina ambos.
5. Ahora arma los panqueques. Para ello, calienta un poquito de mantequilla en una sartén de teflón y vierte un poco de la mezcla. Deja que se cocine por ambos lados.
6. Por último, en la sartén coloca mantequilla, azúcar, plátano y manzana picadas y saltéalas por unos minutos.
7. ¡Ya puedes servir cada panqueque con frutas!



MANJAR DE SANGRECITA

INGREDIENTES

Sangrecita de pollo
Galleta de vainilla molida
Galleta de soda
Mantequilla
Azúcar
Clara de huevo
Cocoa
Esencia de vainilla
Canela
Clavo de olor

CANTIDADES

1 cucharada al ras
1/3 de taza
1/2 paquete
1 cucharadita y media
3 cucharaditas
1 unidad
1 cucharadita
1 cucharadita
Al gusto
Al gusto

PREPARACIÓN

1. Sancocha la sangrecita de pollo con agua, canela, clavo de olor y una pizca de azúcar, por lo menos 25 minutos, hasta que obtenga un color marrón uniforme.
2. Retira la sangrecita y pícala finamente
3. En una licuadora pon la sangrecita picada, el azúcar y la mantequilla, licúa a velocidad alta, agrega la esencia de vainilla, la cocoa y la galleta de vainilla, hasta que tome consistencia espesa. Agrega la clara de huevo de manera lenta hasta que obtengas una mezcla suave y agradable.
4. Sirve con galletas de soda y ¡a disfrutar!



SALTADO DE BRÓCOLI, VAINITAS Y ZANAHORIA CON SANGRECITA

INGREDIENTES

Sangrecita
Papa blanca
Brócoli
Zanahoria picada
Vainitas picadas
Cebolla picada
Tomate picado
Aceite
Ajos
Sal y perejil

CANTIDADES

2 cucharadas
1 unidad
1/3 taza
1/3 taza
1/3 taza
1 cucharada
1 cucharada
1 cucharada
1/2 cucharadita
Al gusto

PREPARACIÓN

1. Lava bien el brócoli, las vainitas y la zanahoria. Luego pícalas y cocínalas.
2. Cocina la sangrecita y luego de retirarla del fuego, pícala finamente.
3. Lava la papa, pécala, córtala en cuadraditos y fríela
4. Pica en cuadraditos el tomate y la cebolla y saltéalos en aceite.
5. Añade el brócoli, vainitas, zanahoria y papa frita y mezcla todo.
6. Añade sal y perejil al gusto
7. ¡Ya está listo! Puedes servir con arroz y acompañar el almuerzo con refresco de naranja.



SANGRECITA PRIMAVERAL

INGREDIENTES

Papa
Zanahoria
Sangrecita de pollo
Vainitas
Camote
Cebolla china picada
Tomate picado
Aceite
Ajo molido
Hierbabuena

CANTIDADES

1 unidad chica
1/3 de taza
2 cucharadas
1/3 de taza
1 unidad chica
1 cucharada
1 cucharadita
1 cucharada
1/2 cucharadita
Al gusto

PREPARACIÓN

1. Lava, pela y corta la papa, camote y zanahoria en dados pequeños y dóralos en aceite.
2. Aparte sancocha la sangre con sal, una cucharada de aceite y unas ramitas de hierbabuena. Una vez sancochada, corta la sangrecita en cuadraditos.
3. En una sartén grande, prepara un aderezo con ajos, cebolla china, vainitas y hierbabuena.
4. Añade la sangrecita de pollo y dórala
5. Luego agrega la papa, camote y zanahoria doradas, mezcla los ingredientes y sirve acompañado de arroz.
6. ¡Disfruta de un delicioso y nutritivo plato!



ARROZ A LA JARDINERA CON GUISO DE HÍGADO DE RES

INGREDIENTES

Arroz
Hígado de res
Cebolla picada para guiso
Tomate picado
Vainitas
Zanahoria
Cebolla picada para arroz
Ajo molido
Aceite
Sal y hierbabuena

CANTIDADES

1/2 taza
3 cucharadas
1 cucharada
1 cucharada
1/3 de taza
1/3 de taza
1 cucharadita
1/2 cucharadita
1 cucharada
Al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla con aceite dora el ajo y la cebolla con sal
2. Agrega las vainitas y la zanahoria
3. Dora por unos minutos y agrégale el agua. Comprueba la sazón y tápalo.
4. Cuando hierva, incorpora el arroz lavado y escurrido. Remueve y tapa.
5. Cuando empiece a hervir, remueve, baja el fuego, tapa y deja que cocine hasta obtener un arroz suave.
6. Pica en cuadraditos el hígado de res, luego agrega vinagre y deja reposar 20 minutos.
7. Por separado dora la cebolla y el tomate. Agrega el hígado de res y deja cocinar.
8. Al hígado de res agrégale hierbabuena picada
9. Sirve el guiso de hígado de res con el arroz a la jardinera



SALTADITO DE CAIGUA CON CORAZÓN DE POLLO

INGREDIENTES

Arroz
Papa blanca
Corazón de pollo
Caigua picada
Zanahoria picada
Tomate picado
Aceite
Ajos
Cebolla picada
Sal y perejil

CANTIDADES

1/4 taza
1 unidad chica
3 cucharadas
1/3 de taza
1/3 de taza
1 cucharada
1 1/2 cucharada
1/2 cucharadita
1 cucharada picada
Al gusto

PREPARACIÓN

1. Cocina la caigua y zanahoria y pícalas en trozos pequeños.
2. Dora el corazón de pollo, previamente picado en cuadraditos.
3. Pela la papa, pícala en cuadraditos y a freír
4. Pica el tomate y la cebolla en cuadraditos y saltéalas en aceite.
5. Añade la caigua, zanahoria, papa frita y mézclalas.
6. Añade sal y perejil al gusto. Sirve con arroz
7. ¡Disfruta de un delicioso plato!



PARA EVITAR LA ANEMIA
DALE A TU NIÑA O NIÑO
SU MICRONUTRIENTE



El micronutriente es un suplemento nutricional para niñas y niños de 6 a 36 meses de edad, que contiene hierro, zinc, vitamina A y C y ácido fólico.

Dale todos los días en el almuerzo: En las dos primeras cucharadas de comida tibia (de consistencia espesa).

Guarda los sobrecitos en un lugar protegido de la luz solar y humedad y lejos del alcance de los niños.



PERÚ

Ministerio de Desarrollo
e Inclusión Social

Programa Nacional
CUNAMAS

www.cunamas.gob.pe

