



Municipalidad de Puente Piedra

ALCALDIA

"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

RESOLUCIÓN DE ALCALDÍA N° 025-2025-ALC/MDPP

Puente Piedra, 18 de marzo de 2025

EL ALCALDE DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE PUENTE PIEDRA:

VISTOS: El Informe N° 0056-2025/MDPP-GP-SGPA, de la Subgerencia de Programas Alimentarios; el Informe N° 0007-2025/MDPP-GP, de la Gerencia de Prevención; el Proveído N° 0150-2025-GM/MDPP de la Gerencia Municipal, el Memorandum N° 0541-2025/MDPP-OGPPI, de la Oficina General de Planeamiento, Presupuesto e Inversiones, el Informe N° 0095-2025/MDPP-OGAJ de la Oficina General de Asesoría Jurídica, y;



CONSIDERANDO:

Que, de acuerdo con lo establecido en el artículo 194° de la Constitución Política del Perú, modificado por la Ley N° 30305, establece que las municipalidades son órganos de gobierno local, con autonomía política, económica y administrativa en los asuntos de su competencia, lo cual es concordante con lo dispuesto en el artículo II del Título Preliminar de la Ley N° 27972 - Ley Orgánica de Municipalidades, ya que dicha autonomía radica en la facultad de ejercer actos de gobierno, administrativos y de administración con sujeción al ordenamiento jurídico;

Que, la Ley N° 27972, Ley Orgánica de Municipalidades y sus modificatorias, establece el artículo I de su Título Preliminar, que tanto las municipalidades provinciales y distritales son los órganos de gobierno promotores del desarrollo local, con personería jurídica de derecho público y plena capacidad para el cumplimiento de sus fines;

Que, el artículo IV del Título Preliminar del mismo precepto normativo, indica que los gobiernos locales representan el vecindario, promueven la adecuada prestación de los servicios públicos locales y el desarrollo integral, sostenible y armónico de su circunscripción. Aunado a ello, su artículo X refiere que los Gobiernos Locales promueven el desarrollo integral, para viabilizar el crecimiento económico, la justicia social y sostenibilidad local, en coordinación y asociación con los Niveles de Gobierno Regional y Nacional, con el objeto de facilitar la competitividad local y propiciar las mejores condiciones de vida de su población;

Que, el mismo texto normativo establece en su artículo 84°, inciso 2, numeral 2.4 establece como función específica de la municipalidad distrital, el organizar, administrar y ejecutar los programas locales de asistencia, protección y apoyo a la población en riesgo, de niños, adolescentes, mujeres, adultos mayores, personas con discapacidad y otros grupos de la población en situación de discriminación;

Que, de acuerdo a lo establecido en el artículo IV numeral 1.1 del Título Preliminar del Decreto Supremo N° 004-2019-JUS que aprueba el Texto Único Ordenado de la Ley N° 27444, Ley de Procedimiento Administrativo General, las autoridades administrativas deben actuar en mérito al principio de legalidad, lo que implica que su actuar guarde respeto por la Constitución, la ley y el derecho, dentro de las facultades que le estén atribuidas y de acuerdo con los fines para los que fueron conferidas;

Que, la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes, tiene por objeto la promoción y protección efectiva del derecho a la salud pública, al crecimiento y desarrollo adecuado de las personas, a través de las acciones de educación, el fortalecimiento y fomento de la actividad física, la implementación de kioscos y comedores saludables en las instituciones de educación básica regular y la supervisión de la publicidad, la información y otras prácticas relacionadas con los alimentos y bebidas no alcohólicas dirigidas a los niños, niñas y adolescentes para reducir y eliminar enfermedades vinculadas con el sobrepeso, obesidad y aquellas enfermedades crónicas no transmisibles;

Que, el Reglamento de Organización y Funciones de la Municipalidad Distrital de Puente Piedra, aprobado con Ordenanza N° 459-MDPP, señala en su artículo 73°, las funciones de la Gerencia





Municipalidad de Puente Piedra

ALCALDIA

"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

de Prevención, siendo una de ellas, gestionar los programas y servicios sociales que apoyen a mejorar la calidad de vida de la población vulnerable (niños y niñas, adultos mayores, madres jóvenes y personas con discapacidad), promoviendo la participación de la sociedad civil y de los organismos públicos;

Que, del mismo modo, el artículo 76°, del mismo texto normativo, enumera las funciones de la Subgerencia de Programas Alimentarios, estableciendo en sus literales g), h) e i), entre otras, las siguientes funciones: "(...) g) Promover y concertar la cooperación pública y privada en los distintos programas alimentarios locales. h) Facilitar y participar en los espacios de concertación y participación ciudadana para la planificación, gestión y vigilancia de los programas alimentarios, así como de apoyo a la población en riesgo, i) Establecer canales de comunicación y cooperación entre los vecinos y los programas alimentarios. (...)";

Que, estando a lo señalado, Informe N° 0056-2025/MDPP-GP-SGPA del 27 de febrero de 2025, la Subgerencia de Programas Alimentarios, remite a la Gerencia de Prevención, la propuesta del Plan de Trabajo denominado: Plan de Alimentación Saludable, y Balanceada "Nutre Puente Piedra - 2025";

Que, mediante Informe N° 0007-2025/MDPP-GP del 04 de marzo de 2025, la Gerencia de Participación Vecinal y Desarrollo Social, trasladada a la Gerencia Municipal, la propuesta del Plan de Trabajo, para su respectiva revisión o modificación, y consecuente aprobación;

Que, el Plan está compuesto por documentos de carácter técnico y/o económico, tales como: I. Antecedentes, II. Base Legal, III. Justificación, IV. Objetivo General, V. Objetivo Específico, VI. Fundamentación, VII. Meta, VIII. Población Objetivo, IX. Descripción de la actividad (Talleres, Promoción y Difusión), X. Cronograma de actividades y XI. Presupuesto (de Equipos y Materiales, de Materia Prima, y presupuesto total); contenido con relevancia para su desarrollo;

Que, el Plan enmarca su contenido en Recetas Nutritivas; diferenciándolas entre: 1) Recetas para Gestantes y Madres Lactantes, 2) Recetas para niños de 6 a 8 meses, 3) Recetas para infantes de 9 a 11 meses de edad, 4) Recetas para niñas y niños de 12 a 36 meses de edad, 5) Recetas para adultos y público general; así como también desarrolla los beneficios del consumo de frutas);

Que, también se advierte que, el contenido de recetas presentadas en su anexo, se enfocan en la contribución de reducción de la anemia materno infantil y desnutrición, a través del fortalecimiento de las defensas y consumo de alimentos con alto contenido de hierro, siendo un mecanismo efectivo a emplear en el distrito. Todo ello, es concordante con el objetivo general de el Plan, que es promover la alimentación saludable y balanceada en el distrito de Puente Piedra para mejorar la salud y el bienestar de la población infantil, joven y adulta, reduciendo la prevalencia del sobrepeso, obesidad, anemia y enfermedades crónicas no transmisibles;

Que, con Proveído N° 0150-2025-GM/MDPP del 06 de marzo de 2025, la Gerencia Municipal solicita a la Oficina General de Planeamiento, Presupuesto e Inversiones, realice la evaluación técnica según el marco presupuestal respectivo, de la propuesta de Plan de Trabajo;

Que, el numeral 4.2 del artículo 4° de la Ley N° 32185, Ley de Presupuesto del Sector Público para el año fiscal 2025, establece que, todo acto administrativo, acto de administración o las resoluciones administrativas que autoricen gastos no son eficaces si no cuentan con el crédito presupuestario correspondiente en el presupuesto institucional o condicionan la misma a la asignación de mayores créditos presupuestarios, bajo exclusiva responsabilidad del titular de la entidad, así como del jefe de la oficina de presupuesto y del jefe de la oficina de administración, o las que hagan sus veces, en el marco de lo establecido en el Decreto Legislativo N° 1440, Decreto Legislativo del Sistema Nacional de Presupuesto Público;

Que, la Oficina General de Planeamiento Presupuesto e Inversiones, mediante Memorándum N° 0541-2025/MDPP-OGPPI del 14 de marzo de 2025, emite opinión técnica favorable a la aprobación del Plan de Trabajo denominado: Plan de Alimentación Saludable y Balanceada "Nutre Puente Piedra - 2025". Señalando que "la ejecución del presente plan se viene llevando a cabo con cargo a su presupuesto asignado, por un monto de S/ 20,400.00 (Veinte mil





Municipalidad de Puente Piedra

ALCALDIA

"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

cuatrocientos con 00/100 soles), pudiendo realizarse modificaciones presupuestales en caso sea necesario". Ello garantiza que la entidad cuenta con la capacidad presupuestaria, existencia de crédito presupuestal disponible y libre de afectación, para financiar el compromiso de gasto, que supone la aprobación y ejecución del Plan de Trabajo denominado: Plan de Alimentación Saludable y Balanceada "Nutre Puente Piedra - 2025";

Que, el Plan de Trabajo denominado: Plan de Alimentación Saludable y Balanceada "Nutre Puente Piedra - 2025", está contemplada como una Actividad Operativa AOI30127400273, denominada "Promover la Alimentación Saludable y Balanceada", establecido en el Plan Operativo Institucional 2025, aprobado mediante Resolución de Alcaldía N° 0100- 2024-ALC/MDP; enmarcado en la Acción Estratégica Institucional AEI.06.01 "Monitoreo y Evaluación de la Cobertura y Calidad de las Atenciones en Ollas Comunes y Comedores Populares en el distrito de Puente Piedra"; y Objetivo Estratégico Institucional OEI.06 "Mejorar los Servicios de Protección Social en el Distrito de Puente Piedra", todos establecidos en el Plan Estratégico Institucional PEI - Ampliación del horizonte temporal del 2025- 2030, aprobado mediante Resolución de Alcaldía N° 099-2024-ALC/MDPP;

Que, la Oficina General de Asesoría Jurídica, mediante Informe N° 0095-2025/MDPP-OGAJ de fecha 18 de marzo de 2025, menciona que estando a los informes técnicos remitidos por parte de las Unidades de Organización competentes, emite opinión favorable para la aprobación del Plan de Trabajo denominado: Plan de Alimentación Saludable y Balanceada "Nutre Puente Piedra - 2025", mediante Resolución de Alcaldía, conforme a La Ley Orgánica de Municipalidades y el Reglamento de Organización y Funciones;

Que, se precisa además en el informe invocado precedentemente que, conforme al artículo 6° de la Ley N° 27972, Ley Orgánica de Municipalidades y sus modificatorias, la Alcaldía es el órgano ejecutivo de gobierno local, el alcalde es el representante legal de la municipalidad y su máxima autoridad administrativa; por lo que, corresponde aprobar y resolver asuntos administrativos a través de las resoluciones de alcaldía y dictarlos con sujeción a las leyes;

Estando a lo expuesto, y en uso de las facultades conferidas en el numeral 6 del artículo 20° de la Ley N° 27972, Ley Orgánica de Municipalidades; y lo dispuesto en el Decreto Legislativo N° 1440, Decreto Legislativo del Sistema Nacional de Presupuesto;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO: APROBAR el Plan de Trabajo denominado: Plan de Alimentación Saludable y Balanceada "Nutre Puente Piedra - 2025", planteado por la Subgerencia de Programas Alimentarios, el mismo que presupuestalmente se encuentra asignado en el PIA 2025 por el monto de S/ 20,400.00 (Veinte mil cuatrocientos con 00/100 soles).

ARTÍCULO SEGUNDO: ENCARGAR a la Oficina General de Planeamiento, Presupuesto e Inversiones, a la Gerencia de Prevención, y a la Subgerencia de Programas Alimentarios las acciones para la ejecución del presente Plan de Trabajo denominado: Plan de Alimentación Saludable y Balanceada "Nutre Puente Piedra - 2025", y cualquier acción que se requieran como consecuencia de lo dispuesto en la presente Resolución.

ARTÍCULO TERCERO: ENCARGAR a la Oficina de Tecnologías de Información, la publicación de la presente Resolución en el portal web institucional: www.munipuentepiedra.gob.pe de la Municipalidad Distrital de Puente Piedra.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y CÚMPLASE


MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE
PUENTE PIEDRA
DENNAN SAMUEL ESPINOZA ROSALES
ALCALDE



Municipalidad de
Puente Piedra

SUBGERENCIA DE
PROGRAMAS ALIMENTARIOS



PLAN DE TRABAJO PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y BALANCEADA



“NUTRE PUENTE PIEDRA”
2025





ÍNDICE

	I. ANTECEDENTES	3
II. BASE LEGAL		3
	JUSTIFICACIÓN	4
IV. OBJETIVO GENERAL		4
	V. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4
VI. FUNDAMENTACIÓN		5
VII. META		5
	VIII. POBLACIÓN OBJETIVO	6
IX. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		6
9.1. TALLERES ALIMENTOS SALUDABLES Y BALANCEADOS		6
9.2. PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN DE LOS ALIMENTOS SALUDABLES Y BALANCEADOS		8
	X. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	9
XI. PRESUPUESTO		11
	11.1. PRESUPUESTO DE EQUIPOS Y MATERIALES	11
11.2. PRESUPUESTO DE MATERIA PRIMA		11
11.3. PRESUPUESTO TOTAL		14
ANEXO		15
I. RECETAS		16
II. FRUTAS		89



I. ANTECEDENTES

La salud nutricional en el Perú presenta desafíos significativos que impactan a diferentes grupos etarios y regiones del país. Según los datos más recientes, el sobrepeso afecta al 35,5% de la población de 15 años y más, siendo más prevalente en las mujeres (35,8%) que en los hombres (35,2%). Este problema de salud es especialmente pronunciado en la población de la Costa, así como en aquellos sectores de mayor condición socioeconómica, lo que refleja las desigualdades en el acceso a una alimentación saludable y a la educación nutricional adecuada.

Por otro lado, la obesidad es otro de los principales problemas que afectan a la población adulta, con un 17,8% de los peruanos de 15 años y más diagnosticados con un índice de masa corporal (IMC) superior a 30, lo que indica obesidad. Este problema tiene una mayor incidencia en mujeres (22,4%) que en hombres (13,3%).

En el ámbito infantil, la situación no es menos alarmante. En 2022, el 11,7% de los niños menores de cinco años sufrían de desnutrición crónica, mientras que el 9,1% presentaron sobrepeso y obesidad. Además, la anemia afecta a una proporción significativa de la población infantil, alcanzando al 43,1% de los niños de 6 a 35 meses en 2023. Esta condición se suma a la persistente prevalencia de la desnutrición crónica, que en 2023 afectó al 11,5% de los niños menores de cinco años.

Estos datos reflejan la urgente necesidad de tomar medidas para enfrentar los problemas de sobrepeso, obesidad, desnutrición y anemia, especialmente en las poblaciones más vulnerables y en las zonas del país con mayores desigualdades en términos de acceso a alimentos nutritivos y servicios de salud. El presente plan de trabajo tiene como objetivo diseñar e implementar estrategias eficaces para abordar estos problemas de salud pública, mejorar la nutrición y reducir las tasas de enfermedades asociadas a la mala alimentación en diferentes grupos de la población.

Puente Piedra es un distrito agrícola, por lo que tiene acceso a una variedad de alimentos saludables, como frutas, verduras, tubérculos y granos. Sin embargo, la accesibilidad a estos alimentos puede ser limitada para algunas familias, debido a la pobreza y la inseguridad alimentaria. Esto sugiere que es necesario trabajar con las familias y la comunidad para mejorar el acceso a alimentos saludables.

II. BASE LEGAL

- Constitución Política del Perú
- Ley N°27972, ley Orgánica de Municipalidades
- Ley N°28044, Ley General de Educación



- Ley N°26842, Ley General de Salud
- Ley N°30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes.



III. JUSTIFICACIÓN

La alimentación saludable y balanceada en Puente Piedra es un desafío debido a la falta de acceso a alimentos nutritivos, la publicidad engañosa de productos no saludables y los hábitos alimenticios poco saludables. Esta situación genera un aumento de enfermedades crónicas y problemas de desarrollo en la niñez. Se requiere un esfuerzo conjunto de las autoridades, instituciones educativas, familias y comunidad para promover el acceso a alimentos saludables, regular la publicidad, fomentar hábitos sanos y fortalecer el apoyo familiar. Solo así podremos asegurar un futuro saludable para las niñas y niños de Puente Piedra.



OBJETIVO GENERAL

Promover la alimentación saludable y balanceada en el distrito de Puente Piedra para mejorar la salud y el bienestar de la población infantil, joven y adulta, reduciendo la prevalencia de sobrepeso, obesidad, anemia y enfermedades crónicas no transmisibles



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar la publicidad de alimentos saludables y nutritivos.
- Desarrollar programas educativos comunidades sobre la importancia de una alimentación balanceada.
- Implementar talleres de cocina y demostraciones prácticas para enseñar a las familias cómo preparar comidas nutritivas y deliciosas.
- Promover la creación de entornos comunitarios que favorezcan la elección de alimentos saludables.
- Brindar herramientas a las familias para que puedan tomar decisiones informadas sobre la alimentación en su hogar.
- Ofrecer apoyo y orientación para la creación de hábitos saludables en el hogar.
- Fomentar la participación de las familias en programas de educación alimentaria.





VI. FUNDAMENTACIÓN



La alimentación saludable no solo es fundamental para el desarrollo físico y mental de los niños y niñas, sino que también es un pilar para el bienestar de toda la población. Un programa de alimentación saludable implementado en el distrito de Puente Piedra puede contribuir a mejorar la salud y la calidad de vida de todos sus habitantes, desde los más pequeños hasta los adultos mayores.

VII. META

Garantizar la alimentación saludable no es solo un asunto de niños y niñas, sino un pilar fundamental para el bienestar de toda la población de Puente Piedra. Un plan integral que abarque a todos los sectores de la comunidad es crucial para construir un futuro más saludable y próspero para el distrito.





VIII. POBLACIÓN OBJETIVO

La población objetivo del proyecto de alimentación saludable en Puente Piedra es toda la población del distrito, que se estima en 412,174 habitantes según el Sistema de Información Distrital para la Gestión Pública del INEI al año 2022.

IX. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

9.1. TALLERES ALIMENTOS SALUDABLES Y BALANCEADOS

Estos se desarrollarán:

DEMOSTRACIONES DE ALIMENTOS SALUDABLES Y BALANCEADOS:

➤ Objetivo:

- ✓ Educar sobre la preparación de comidas saludables.
- ✓ Mostrar cómo combinar diferentes alimentos para una dieta balanceada.
- ✓ Permitir que las personas prueben nuevos alimentos saludables.

➤ Ideas para demostraciones efectivas:

- ✓ Realizarlas en diferentes lugares: centro de acopio, colegios, mercados locales, centros comunitarios.
- ✓ Involucrar a chefs locales y expertos en nutrición para consejos y recomendaciones.
- ✓ Ofrecer degustaciones de los alimentos preparados.
- ✓ Compartir recetas y consejos para preparar comidas saludables en casa.

➤ Ejemplos de demostraciones efectivas:

- ✓ Chef local dando una demostración de cómo preparar un plato saludable.
- ✓ Experto en nutrición enseñando cómo preparar un plato balanceado.
- ✓ Taller de cocina donde los participantes aprenden a preparar diferentes platos saludables.

PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

➤ Enfoque:

- ✓ Educar sobre la importancia de una alimentación sana para todas las edades.
- ✓ Hacer que la información sea accesible y comprensible para todos.
- ✓ Motivar a las personas a adoptar hábitos alimenticios saludables.

➤ Estrategias:

- ✓ Campañas de concienciación pública.





- ✓ Programas educativos en escuelas y comunidades.
- ✓ Colaboración con organizaciones relevantes: gobiernos, empresas, sociedad civil.
- ✓ Evaluar las medidas antropométricas (peso, talla y otro) y establecer el diagnóstico de acuerdo a los rangos establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Brindar charlas y capacitaciones de educación nutricional de forma breve y didáctica, motivando el aprendizaje sobre temas nutricionales en los adolescentes.

➤ **Acciones**

- ✓ Toma de medidas antropométricas de peso y talla.
- ✓ Valoración nutricional de acuerdo a padrones OMS.
- ✓ Educación nutricional (charlas, juegos didácticos, etc.)

CONTROL NUTRICIONAL

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	POBLACIÓN	RECURSOS	TIEMPO
Toma de medidas de peso y talla	Personal de salud a cargo nutricionista	Adolescentes de los colegios del distrito de Puente Piedra	Balanza Tallímetro de madera.	50 min
Evaluación nutricional			Tablas de valoración nutricional MINSA, OMS	50 min
Capacitación y charlas de nutrición y dietética	Personal de subgerencia de programas alimentarios		Proyector y Ecran	25 min
Juegos sobre aprendizaje de nutrición			Material didáctico imágenes de alimentos plastificadas, plumones, etc.	20 min

➤ **Recursos necesarios**

- ✓ Recursos Humanos: Nutricionistas, personal de salud, trabajadores sociales, personal administrativo.
- ✓ Recursos Financieros: Presupuesto para alimentos, capacitaciones, materiales educativos.
- ✓ Materiales y Logística: Insumos para talleres, transporte de personal, equipos de evaluación nutricional antropométrica.



➤ **Resultados esperados**

- ✓ Conocimiento sobre el estado nutricional de acuerdo a su peso y talla.
- ✓ Adolescentes con educaciones nutricional y capacitadas para la toma de decisiones alimentarias saludables.

9.2. PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN DE LOS ALIMENTOS SALUDABLES Y BALANCEADOS.

➤ **Beneficios**

- ✓ Mostrar cómo una alimentación saludable mejora la salud física y mental.
- ✓ Resaltar su importancia para el desarrollo infantil.
- ✓ Compartir historias inspiradoras de personas que mejoraron su salud a través de la alimentación.

➤ **Atractivo y memorable:**

- ✓ Imágenes atractivas y coloridas de alimentos saludables.
- ✓ Mensajes claros, concisos y fáciles de recordar.
- ✓ Humor y creatividad.

➤ **Canales de comunicación:**

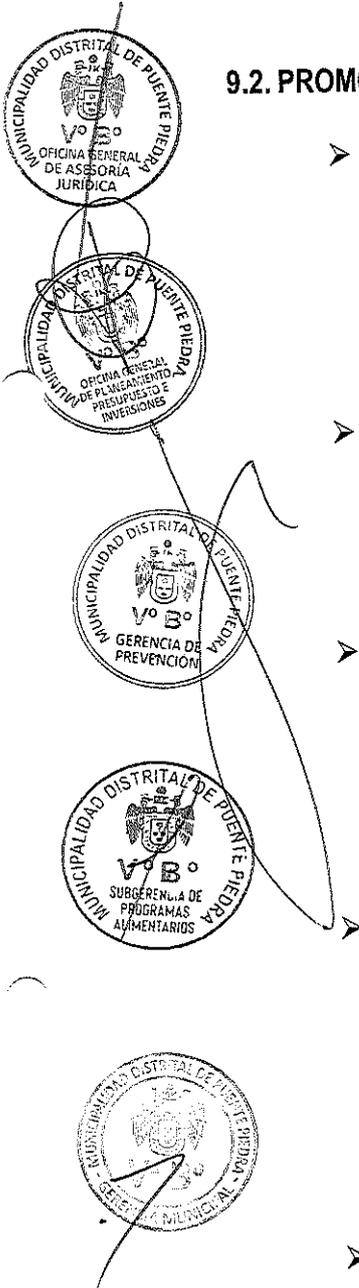
- ✓ Publicidad en medios impresos.
- ✓ Campañas en redes sociales.
- ✓ Marketing en Internet.
- ✓ Eventos y actividades en la comunidad.

➤ **Ejemplos:**

- ✓ Anuncio en las redes sociales que muestra a una familia disfrutando de una comida saludable y divertida.
- ✓ Campaña en redes sociales con consejos para preparar alimentos saludables.
- ✓ Evento en la comunidad con degustaciones de alimentos saludables y consejos para una alimentación sana.

➤ **Mensajes clave:**

- ✓ Una alimentación saludable es esencial para una vida sana.
- ✓ Comer sano no tiene que ser aburrido o caro.
- ✓ Hay opciones saludables para todos los gustos y presupuestos.





X. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Las charlas y mediciones de tallas y peso en Colegios se desarrollarán dos veces por semana durante los meses de año 2025.

Numero de colegios	Numero promedio por colegio	Total, de beneficiarios directos	Total, de beneficiarios indirectos
20	60	2,400	12,000

Teniendo en cuenta que se plantea capacitar 20 alumnos por colegio en total se tendría como beneficiarios a 12,000 alumnos de los distintos colegios nacionales y privados de puente piedra.

Numero de colegios	Numero promedio por colegio	Total, de beneficiarios directos	Total, de beneficiarios indirectos
20	60	2,400	12,000

Asu vez, se desarrollarán talleres para mujeres y madres de organizaciones sociales y público en general se realizarán en las instalaciones del instituto Sise, en estos talleres se desarrollarán con la presencia de 50 personas las cuales serán participe de la charlas y talleres demostrativos impartidos por personal profesional de la Municipalidad Distrital de Puente Piedra y del instituto sise.

Numero participantes por cada taller demostrativo	Días a la semana	Semanas del mes	Numero de meses	Total, participantes en talleres demostrativos	Total, participantes en talleres demostrativos
25	2	2	10	1,000	5,000

Estos talleres serán grabados y publicados en las redes sociales de la Municipalidad Distrital de puente piedra, lo cual hará que se logre un alcance de aproximado de 2000 personas por taller publicado, lo cual dará un alcance total aproximado de:

Número de espectadores por las redes sociales	Días a la semana	Semanas del mes	Numero de meses	Total, espectadores por las redes sociales directos	Total, espectadores por las redes sociales indirectos
100	1	4	10	4,000	20,000

RESUMEN DE ACTIVIDADES	# MENSUAL	ANUAL (10)	#BENEFICIARIOS DIRECTOS	#BENEFICIARIOS INDIRECTOS
Videos	4	40	4000	20000
Charlas y mediciones de tallas y peso en Colegios	2	20	2400	12000
Talleres demostrativos en Colegios	2	20	2400	12000



Municipalidad de
Puente Piedra
SUBGERENCIA DE
PROGRAMAS ALIMENTARIOS

Talleres demostrativos para madres	2	20	1000	5000
TOTAL	10	100	9800	49000



FEBRERO							MARZO							ABRIL							MAYO							JUNIO						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
						1						1			1	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	
2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	25	26	27	28	29	30	31	29	30									
							30	31																										



JULIO							AGOSTO							SETEMBRE							OCTUBRE							NOVIEMBRE						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5					1	2	1	2	3	4	5	6			1	2	3	4							1			
7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	
14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29							
							31												30															





XI. PRESUPUESTO

11.1. PRESUPUESTO DE EQUIPOS Y MATERIALES

N°	DESCRIPCIÓN	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO UNITARIO	CANTIDAD	TOTAL
01	Microondas	Unidad	S/ 1,000.00	1	S/ 1,000.00
02	Cinta metálica antropométrica	Unidad	S/ 200.00	1	S/ 200.00
03	Pack de 22 tablas de valoración nutricional rápida	Unidad	S/ 300.00	1	S/ 300.00
04	Laptop	Unidad	S/ 7,000.00	1	S/ 7,000.00
	TOTAL				S/ 8,400.00



11.2. PRESUPUESTO DE MATERIA PRIMA

Producto	medida	Cantidad	precio unitario	Precio total
Polvo De Hornear	sobre 20 g / caja de 20 unidades	2	S/ 36.00	S/ 72.00
Aceite vegetal	lt	54	S/ 13.50	S/ 729.00
Aceituna	kg	4	S/ 53.20	S/ 212.80
Acelgas	kg	2	S/ 14.00	S/ 28.00
Aguaymanto	kg	2	S/ 21.00	S/ 42.00
Ají Amarillo	Kg	2	S/ 30.80	S/ 61.60
Ají Colorado	Kg	2	S/ 30.80	S/ 61.60
Ajonjolí	Kg	2	S/ 28.00	S/ 56.00
Ajos	kg	8	S/ 28.00	S/ 224.00
Anchoveta	125 g	16	S/ 4.90	S/ 78.40
Apio	kg	4	S/ 5.60	S/ 22.40
Arroz	kg	140	S/ 4.90	S/ 686.00
Arveja	kg	14	S/ 19.60	S/ 274.40
Avena	kg	2	S/ 21.00	S/ 42.00
Azúcar	kg	40	S/ 5.60	S/ 224.00
Bazo	kg	6	S/ 14.00	S/ 84.00
Beterraga	kg	6	S/ 4.90	S/ 29.40
Bofe	kg	6	S/ 21.00	S/ 126.00
Brócoli	kg	2	S/ 7.00	S/ 14.00
Caigua	kg	6	S/ 8.40	S/ 50.40
Caldo saborizante	und (75.2 g)	10	S/ 2.38	S/ 23.80
Camote	kg	4	S/ 4.20	S/ 16.80
Canela entera	kg	4	S/ 91.00	S/ 364.00





Municipalidad de
Puente Piedra
SUBGERENCIA DE
PROGRAMAS ALIMENTARIOS



Carne De Res (lomo fino)	kg	6	S/ 28.00	S/ 168.00
Carnes De Pollo (pierna de pollo congelada)	kg	4	S/ 8.40	S/ 33.60
Cebolla roja	kg	12	S/ 5.60	S/ 67.20
Cebolla China	kg	2	S/ 21.00	S/ 42.00
Chicha De Jora	lt	2	S/ 19.60	S/ 39.20
Choclo (Maíz Blanco)	kg	8	S/ 8.40	S/ 67.20
harina Chuño	kg	4	S/ 14.00	S/ 56.00
Cocoa en polvo	kg	2	S/ 42.00	S/ 84.00
Col de corazón	kg	4	S/ 7.70	S/ 30.80
Comino molido	kg	2	S/ 56.00	S/ 112.00
hígado de pollo	500 g	2	S/ 14.00	S/ 28.00
Conserva De Pescado (atún en filete en aceite vegetal)	und	48	S/ 7.70	S/ 369.60
pechuga de pollo deshuesada	und	10	S/ 9.80	S/ 98.00
Corazón De Pollo	kg	4	S/ 14.00	S/ 56.00
Culantro	und (atados)	8	S/ 2.10	S/ 16.80
Esencia Vainilla	lt	2	S/ 21.00	S/ 42.00
Espinaca	kg	4	S/ 19.60	S/ 78.40
Fideos	kg	6	S/ 7.70	S/ 46.20
Filete De Pescado	kg	14	S/ 14.00	S/ 196.00
Frijol	kg	4	S/ 21.00	S/ 84.00
Frijol Negro	kg	2	S/ 21.00	S/ 42.00
Galleta Soda	paquete x 6 und (280 gr)	40	S/ 7.00	S/ 280.00
Galleta Vainilla	paquete x 6 und (280 gr)	6	S/ 7.00	S/ 42.00
Haba entera	kg	12	S/ 9.80	S/ 117.60
Harina (Trigo)	kg	12	S/ 13.30	S/ 159.60
Harina De Arveja	kg	4	S/ 14.00	S/ 56.00
Harina De Camote	kg	2	S/ 19.60	S/ 39.20
Hierba Buena	und(atados)	4	S/ 2.80	S/ 11.20
Hígado De Pollo	kg	18	S/ 14.00	S/ 252.00
Hígado De Res	kg	4	S/ 21.00	S/ 84.00
Hongos y laurel	sobre 10 g	20	S/ 3.50	S/ 70.00
Huacatay	kg	4	S/ 5.60	S/ 22.40
Huevo	kg	20	S/ 14.00	S/ 280.00
Jengibre en polvo	kg	2	S/ 12.60	S/ 25.20



Municipalidad de
Puente Piedra
SUBGERENCIA DE
PROGRAMAS ALIMENTARIOS



Leche fresca entera	lt	12	S/	9.80	S/	117.60
Lechuga	und	8	S/	4.20	S/	33.60
Lentejas	kg	4	S/	8.40	S/	33.60
Limón	kg	2	S/	7.00	S/	14.00
Lúcuma	kg	4	S/	9.80	S/	39.20
Maicena - almidón de maíz	100 g	4	S/	2.80	S/	11.20
Mazorca de Maíz Morado	kg	2	S/	14.00	S/	28.00
Maní tostado	400g	16	S/	5.60	S/	89.60
Mantequilla	kg	6	S/	42.00	S/	252.00
Manzana	kg	10	S/	4.20	S/	42.00
Membrillo	kg	4	S/	5.60	S/	22.40
Mote	kg	8	S/	8.40	S/	67.20
Naranja	kg	10	S/	7.00	S/	70.00
Oca	kg	2	S/	10.50	S/	21.00
Olluco	kg	2	S/	14.00	S/	28.00
Orégano	kg	2	S/	44.80	S/	89.60
Palillo	kg	2	S/	28.00	S/	56.00
Pan	und	40	S/	0.42	S/	16.80
Papa	kg	40	S/	4.20	S/	168.00
Pepino	und	10	S/	1.40	S/	14.00
Perejil	und (atados)	16	S/	2.80	S/	44.80
Pimienta	Kg	2	S/	56.00	S/	112.00
Pimienta Negra	100g	2	S/	5.60	S/	11.20
Pimiento Rojo	kg	2	S/	7.00	S/	14.00
Pimiento verde	kg	2	S/	7.00	S/	14.00
Piña	kg	6	S/	7.00	S/	42.00
Plátano	und	60	S/	0.98	S/	58.80
Poro	und (atados)	10	S/	2.80	S/	28.00
Pota	kg	12	S/	28.00	S/	336.00
Queso	kg	6	S/	16.80	S/	100.80
Quinoa	kg	8	S/	16.80	S/	134.40
Rabanito	kg	2	S/	11.20	S/	22.40
Sal	und	6	S/	1.60	S/	9.60
Sangrecita	kg	20	S/	14.00	S/	280.00
Sémola	kg	2	S/	7.00	S/	14.00
Sillao	lt	2	S/	9.80	S/	19.60
Tomate	kg	18	S/	5.60	S/	100.80
Trigo	½ kg	30	S/	11.20	S/	336.00
Vainita	kg	4	S/	7.00	S/	28.00
Vinagre	lt	6	S/	4.20	S/	25.20



Municipalidad de
Puente Piedra
SUBGERENCIA DE
PROGRAMAS ALIMENTARIOS

Yuca	kg	4	S/ 4.90	S/ 19.60
Zanahoria	kg	6	S/ 4.20	S/ 25.20
Zapallo	kg	8	S/ 4.20	S/ 33.60
Total				S/ 9,742.60

Envases	Cantidad	precio unitario	Precio total
Envases de vidrio	1200	1.88	S/ 2,257.40
Total			S/ 2,257.40

N°	PRODUCTO	PRECIO TOTAL
1	Alimentos y insumos	S/ 9,742.60
2	Envases y utensilios	S/ 2,257.40
	Total:	S/ 12,000.00

11.3. PRESUPUESTO TOTAL

TOTAL, EQUIPOS Y MATERIALES	S/ 8,400.00
TOTAL, MATERIA PRIMA Y ENVASES	S/ 12,000.00
TOTAL, GENERAL	S/ 20,400.00





Anexos



I. RECETAS NUTRITIVAS

1. RECETAS PARA GESTANTES Y MADRES LACTANTES

a) Nombre del plato: Ajiaco de olluco con hígado de pollo

➤ **Ingredientes**

- ✓ 250 g de olluco
- ✓ 1 tomate
- ✓ 750 g de hígado de pollo
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 dientes de ajo
- ✓ 10 ml de aceite
- ✓ 250 g de arroz
- ✓ 250 de papa blanca

➤ **Preparación**

- ✓ Preparar el aderezo con aceite, los ajos, cebollas y el tomate
- ✓ Lavar, sancochar y luego prensar el ollucó y papa, agregar el aderezo y cocinar
- ✓ Cortar el hígado de pollo, freír y reservar.
- ✓ Lavar, pelar y licuar los tomates agregando al hígado frito
- ✓ Servir acompañado de arroz e hígado fritos

Costos

Nº	Producto
1	750 g de hígado de pollo
2	250 g de olluco
3	1 tomate
4	1 cebolla
5	1 dientes de ajo
6	10 ml de aceite
7	250 g de arroz
8	250 de papa blanca

b) Nombre del plato: Lentejitas con sudado de pescado

➤ **Ingredientes**

- ✓ 250 g de lentejas.
- ✓ 250 ge de filete de pescado.
- ✓ 3000 g de papa.
- ✓ 1 zanahoria.
- ✓ 1 limón.
- ✓ 250 g de arroz.
- ✓ 1 unidad de tomate.
- ✓ Una cucharadita de ajo.
- ✓ 4 cucharaditas de aceite vegetal.

➤ **Preparación**

- ✓ Remojar las lentejas y cocinar bien.





- ✓ Preparar el aderezo con el aceite, tomate, cebolla, ajos y sal.
- ✓ Agregar el aderezo a las lentejas cocidas.
- ✓ Lavar, pelar y cortar en cuadrados la papa blanca y agregar a la preparación.
- ✓ Picar en cuadraditos el pescado fileteado, aderezar con ajos, cebolla en cuadritos, sal, colocar en una sartén con agua hasta que cubra la preparación, cocinar y reservar.
- ✓ Servir acompañado de arroz.

➤ **Costos**

Nº	Producto
1	Una cucharadita de ajo
2	4 cucharaditas de aceite vegetal
3	1 unidad de tomate
4	250 g de lentejas
5	250 ge de filete de pescado
6	3000 g de papa
7	1 zanahoria
8	1 limón
9	250 g de arroz

2. PARA NIÑOS DE 6 A 8 MESES

a) **Nombre del plato:** Delicia de hígado

➤ **Ingrediente**

- ✓ 1 rodaja gruesa de zanahoria.
- ✓ 2 cucharadas de hígado de pollo sancochado.
- ✓ ¼ unidad mediana de papa amarilla sancochada.
- ✓ 1/2 cucharadita de aceite vegetal
- ✓ 2 cucharadas de caldo.

➤ **Preparación**

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

➤ **Costo**

Nº	Producto
1	1 zanahoria.
2	10 g de hígado de pollo sancochado.
3	1 papa amarilla sancochada.
4	10 ml cucharadita de aceite vegetal
5	2 cucharadas de caldo.

b) **Nombre del plato:** Espesito de bazo con camote

➤ **Ingredientes**

- ✓ 1 rodaja gruesa de camote.



- ✓ 2 cucharadas de bazo.
- ✓ 1/8 unidad pequeña de zanahoria.
- ✓ 1/2 cucharadita de aceite vegetal.
- ✓ 2 cucharadas de caldo.

➤ **Preparación**

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

➤ **Costo**

Nº	Producto
1	1 rodaja gruesa de camote.
2	2 cucharadas de bazo.
3	1/8 unidad pequeña de zanahoria.
4	1/2 cucharadita de aceite vegetal.
5	2 cucharadas de caldo

c) **Nombre del plato:** Mazamorra de harina de trigo a con plátano

➤ **Ingredientes**

- ✓ 10 gr de harina de trigo.
- ✓ 1 plátano.
- ✓ 10 gr de azúcar.
- ✓ Canela y clavo al gusto.

➤ **Preparación**

- ✓ En una olla hervir el agua con la canela y el clavo de olor.
- ✓ Disolver la harina en un poco de agua fría y luego agregar a la olla de agua hirviendo con canela.
- ✓ Lavar, licuar y agregar la fruta a la preparación.
- ✓ Agregar el azúcar y mover hasta que espese.
- ✓ Retirar del fuego.

➤ **Costo**

Nº	Producto
1	10 gr de harina de trigo
2	1 plátano
3	10 gr de azúcar
4	Canela y clavo

d) **Nombre del plato:** Papilla de papa con verduras y pollo

➤ **Ingredientes**

- ✓ 2 cucharadas de pollo.
- ✓ 1 zanahoria.
- ✓ 1 papa amarilla.
- ✓ 10 g de zapallo.





- ✓ 10 g de poro.
- ✓ 1 tomate 10 ml de aceite vegetal.
- **Preparación**
- ✓ lavar, cocer y pelar la papa blanca.
- ✓ Preparar el aderezo con el aceite y tomate.
- ✓ Lavar, pelar y cocer la zanahoria, el zapallo, poro y mezclar con la papa cocida.
- ✓ El pollo debe servirse por separado muy finamente picado.
- ✓ Agregar el aceite vegetal y sal, mezclar hasta obtener una preparación homogénea.
- **Costos**

N°	Producto
1	2 cucharadas de pollo
2	1 zanahoria y tomate
3	1 papa amarilla
4	10 g de zapallo
5	10 g de poro
6	10 ml de aceite vegetal

e) **Nombre del plato:** Papilla de hígado, papa amarilla y zapallo

- **Ingredientes**
- ✓ 1 unidad de papa amarilla.
- ✓ 1 unidad de zanahoria.
- ✓ 10 g de zapallo.
- ✓ 10 ml de aceite vegetal.
- ✓ 1 leche evaporada.
- ✓ 10 gr de hígado de pollo.
- **Preparación**
- ✓ lavar, cocer y pelar la papa amarilla.
- ✓ Lavar, pelar y cocer el zapallo y la zanahoria.
- ✓ En una olla agregar la papa amarilla, zapallo y zanahoria cocidos y cocinar por unos minutos, aplastar hasta obtener la consistencia de una papilla (puré suave).
- ✓ Agregar el aceite vegetal, la leche evaporada y la sal, mezclar hasta obtener una preparación homogénea.
- ✓ Cocinar el hígado y cortarlo en cuadritos.

➤ **Costo**

N°	Producto
2	1 unidad de papa amarilla
3	1 unidad de zanahoria
4	10 g de zapallo
5	10 ml de aceite vegetal
6	1 leche evaporada
7	10 gr de hígado de pollo

f) **Nombre del plato:** Purecito de arveja con hígado

➤ **Ingredientes**



- ✓ 1 unidad de hígado de pollo.
- ✓ 5 g de harina de arveja.
- ✓ 1 rodaja delgada de zanahoria.
- ✓ 2 cucharadas de leche materna.
- ✓ 1/2 cucharadita de aceite vegetal.
- ✓ 5 cucharadas de caldo.

➤ **Preparación**

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

➤ **Costo**

N°	Producto
1	1 unidad de hígado de pollo.
2	5 g de harina de arveja.
3	1 rodaja delgada de zanahoria.
4	2 cucharadas de leche materna.
5	1/2 cucharadita de aceite vegetal.
6	5 cucharadas de caldo

g) **Nombre del Plato:** Purecito nutritivo

➤ **Ingredientes**

- ✓ 1 cucharada de sémola.
- ✓ 1 hoja de espinaca.
- ✓ 1/2 cucharadita de aceite vegetal.
- ✓ 1 rodaja delgada de zanahoria.
- ✓ 2 cucharadas de bazo.
- ✓ 12 cucharadas de caldo.

➤ **Preparación**

- ✓ Con ayuda de una cuchara vaciar el contenido del bazo y una vez obtenida la pulpa, sancocharla.
- ✓ 2. Aparte, sancochar la zanahoria y la espinaca, luego aplastarlos con ayuda de un tenedor. Guardar el caldo.
- ✓ 3. Disolver la sémola en el caldo y luego poner a cocinar.
- ✓ 4. Agregar la zanahoria y la espinaca aplastadas.
- ✓ 5. Dar vueltas hasta que cocine y tome una consistencia espesa y servir.

➤ **Costos**

N°	Producto
1	1 cucharada de sémola.
2	1 hoja de espinaca.
3	1/2 cucharadita de aceite vegetal.
4	1 rodaja delgada de zanahoria.
5	2 cucharadas de bazo.



6	12 cucharadas de caldo.
---	-------------------------

h) Nombre del plato: Suavecito infantil

➤ **ingredientes**

- ✓ 1 unidad chica de papa amarilla.
- ✓ 1 unidad de hígado de pollo.
- ✓ 1 trozo de zapallo.
- ✓ 1 cucharadita de aceite vegetal.
- ✓ 250 ml de caldo.

➤ **Preparación**

- ✓ Sancochar la papa amarilla y el hígado de pollo y guardar el caldo.
- ✓ Aplastar con ayuda de un tenedor la papa amarilla sancochada, el hígado, agregar el zapallo aplastado.
- ✓ Mezclar bien hasta obtener una consistencia espesa.

➤ **Costo**

N°	Producto
1	1 unidad chica de papa amarilla.
2	1 unidad de hígado de pollo.
3	1 trozo de zapallo.
4	1 cucharadita de aceite vegetal.
5	250 ml de caldo

3. PARA INFANTES DE 9 – 11 MESES DE EDAD

a) Nombre del plato: Ají de pescado

➤ **Ingredientes**

- ✓ 4 de filete de pescado.
- ✓ 1 rodaja de cebolla.
- ✓ 1/2 unidad de zanahoria.
- ✓ 4 de pan francés.
- ✓ 4 cucharadas de leche.
- ✓ 1/2 unidad de papa sancochada.
- ✓ 1 cucharadita de aceite vegetal.
- ✓ 2 cucharadas de caldo.
- ✓ Una pizca de sal yodada.

➤ **Preparación**

- ✓ Sancochar el pescado con una pizca de sal yodada, retirar las espinas y desmenuzar. Guardar el caldo.
- ✓ Licuar la zanahoria, el pan, la leche y el caldo.
- ✓ En una olla freír en el aceite, la cebolla picada en cuadraditos, agregar el licuado, el pescado desmenuzado y una pizca de sal.
- ✓ Dar vueltas hasta que tenga una consistencia espesa.
- ✓ Servir el ají de pescado acompañado de la papa sancochada picada en cuadraditos.

➤ **Costo**



Nº	Producto
1	4 de filete de pescado.
2	1 rodaja de cebolla.
3	1/2 unidad de zanahoria.
4	4 de pan francés.
5	4 cucharadas de leche.
6	1/2 unidad de papa sancochada.
7	1 cucharadita de aceite vegetal.
8	2 cucharadas de caldo.
9	Una pizca de sal yodada

b) Nombre del plato: Cau Cau de pollo con quinua

➤ **Ingredientes**

- ✓ 1 sobre de ajo molido.
- ✓ 10 ml de aceite vegetal.
- ✓ 1 zanahoria.
- ✓ 10 gr de arvejas.
- ✓ 10 g de pollo.
- ✓ 1 papa.
- ✓ 2 cucharadas de quinua.

➤ **Preparación**

- ✓ Preparar el aderezo con el aceite, tomate, ajos y sal.
- ✓ Cortar el pollo en cuadrados y agregar a la preparación.
- ✓ Lavar, pelar, cortar en cuadrados la zanahoria y papa blanca; y agregar a la preparación.
- ✓ Pelar las alverjas verdes y agregar a la preparación.
- ✓ Servir acompañado con quinua.

➤ **Costo**

Nº	Producto
1	1 sobre de ajo molido
2	10 ml de aceite vegetal
3	1 zanahoria
4	10 gr de arvejas
5	10 g de pollo
6	1 papa
7	2 cucharadas de quinua



c) Nombre del plato: Guiso de habas con hígado entomatado

➤ **Ingredientes**

- ✓ 2 dientes de ajo molido.
- ✓ 10 ml de aceite.
- ✓ 1 tomate.
- ✓ 10 gr de habas secas.
- ✓ 1 papa blanca.
- ✓ 1 rama de hierba buena.



- ✓ 10 gr de hígado de pollo.
- **Preparación**
- ✓ remojar las habas y cocinar bien.
- ✓ Preparar el aderezo con el aceite, tomate, ajos y sal.
- ✓ Agregar el aderezo a las habas cocidas.
- ✓ Cortar el hígado de pollo y freír, una vez frito agregar el tomate y cocinar por unos segundos.
- ✓ Lavar y cocer la papa blanca.
- ✓ Acompañar con arroz blanco.
- **Costo**

Nº	Producto
1	2 dientes de ajo molido
2	10 ml de aceite
3	1 tomate
4	10 gr de habas secas
5	1 papa blanca
6	1 rama de hierba buena
7	10 g de hígado de pollo



d) **Nombre del plato:** Lomito de sangrecita

- **Ingrediente**
- ✓ 2 cucharadas de sangrecita.
- ✓ 1 cucharada de tomate.
- ✓ 1 cucharada de cebolla.
- ✓ 1 cucharada de papa blanca.
- ✓ 1 cucharadita de aceite vegetal
- ✓ 2 hojas de perejil.
- ✓ 1/8 taza de caldo.
- ✓ Una pizca de sal yodada.
- ✓ 1 cucharada de arroz graneado.
- **Preparación**
- ✓ Sancochar la sangrecita con una pizca de sal y reservar el caldo.
- ✓ Preparar el aderezo con la cebolla, el tomate ambos picados en cuadraditos, el aceite, agregar la papa picada en cuadraditos y el caldo.
- ✓ Cuando este cocida la papa, adicionar la sangrecita picada en cuadritos y el perejil picado finamente.
- ✓ Mezclar todo y dar un hervor. Servir acompañado de arroz graneado.
- **Costo**

Nº	Producto
1	2 cucharadas de sangrecita.
2	1 cucharada de tomate.
3	1 cucharada de cebolla.
4	1 cucharada de papa blanca.
5	1 cucharadita de aceite vegetal
6	2 hojas de perejil.





7	1/8 taza de caldo.
8	Una pizca de sal yodada.

e) **Nombre del plato:** Mazamorra de quinua de zanahoria

➤ **Ingredientes**

- ✓ 10 g de quinua.
- ✓ 1 zanahoria.
- ✓ Azúcar al gusto.
- ✓ Canela y clavo al gusto.

➤ **Preparación**

- ✓ Hervir el agua con la canela y el clavo de olor.
- ✓ Agregar la quinua molida a la olla de agua hirviendo.
- ✓ Lavar, pelar, sancochar y licuar la zanahoria y agregar a la preparación anterior.
- ✓ Agregar el azúcar y mezclar hasta que se disuelva.
- ✓ Retirar del fuego y servir.

➤ **Costo**

N°	Producto
1	10 g de quinua
2	1 zanahoria
3	Azúcar al gusto
4	Canela y clavo al gusto

f) **Nombre del plato:** Puré de habas con sangrecita al jugo

➤ **Ingredientes**

- ✓ 1 puñado de habas frescas sin cascara.
- ✓ 4 cucharadas de leche materna.
- ✓ 1 diente de ajo.
- ✓ 1/2 cucharadita de aceite vegetal.
- ✓ 1/2 taza de agua.
- ✓ 2 cucharadas de sangrecita.
- ✓ 1 cucharada de cebolla.
- ✓ 1 cucharada de tomate.
- ✓ Una unidad pequeña de pimiento.
- ✓ 1/2 cucharadita de aceite vegetal.
- ✓ 1 cucharada de arroz graneado
- ✓ 1 pizca de sal yodada.

➤ **Preparación**

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



- ✓ Servir el puré con la sangrecita al jugo acompañado de arroz.

➤ **Costo**

N°	Producto
1	1 puñado de habas frescas sin cascara.
2	4 cucharadas de leche materna.
3	1 diente de ajo.
4	1/2 cucharadita de aceite vegetal.
5	1/2 taza de agua.
6	2 cucharadas de sangrecita.
7	1 cucharada de cebolla.
8	1 cucharada de tomate.
9	unidad pequeña de pimiento.
10	1/2 cucharadita de aceite vegetal.
11	1 cucharada de arroz graneado
12	1 pizca de sal yodada.



g) **Nombre del plato:** Seco de hígado de pollo

➤ **Ingredientes**

- ✓ 1 cucharada de arvejas frescas sancochadas.
- ✓ 1 cucharada de zanahoria.
- ✓ 2 cucharadas de arroz graneado.
- ✓ 2 cucharadas de hígado de pollo
- ✓ 2 cucharada de papa.
- ✓ 1 cucharadita de aceite vegetal.
- ✓ 4 hojas de espinaca.
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ Una pizca de sal yodada
- ✓ 1/8 taza de agua

➤ **Preparación**

- ✓ Para preparar el seco, freír el ajo molido con el aceite, agregar la espinaca licuada con el agua, la zanahoria picada en cuadraditos, las arvejas sancochadas y la papa picada en cuadraditos.
- ✓ Cuando este todo cocido agregar la pizca de sal y el hígado picado en cuadritos y cocinar.
- ✓ Servir el seco de hígado acompañado con el arroz graneado.

➤ **Costo**

N°	Producto
1	1 cucharada de arvejas frescas sancochadas.
2	1 cucharada de zanahoria.
3	2 cucharadas de arroz graneado.
4	2 cucharadas de hígado de pollo
5	2 cucharada de papa.
6	1 cucharadita de aceite vegetal.
7	4 hojas de espinaca.





8	1 diente de ajo
9	Una pizca de sal yodada

h) **Nombre de la receta:** Tallarines verdes con hígado de pollo

➤ **Ingredientes**

- ✓ Un puñado de fideos cabello de ángel.
- ✓ 2 cucharadas de hígado de pollo.
- ✓ 6 hojas de espinaca.
- ✓ 1 cucharadita de aceite vegetal.
- ✓ 1 diente de ajo.
- ✓ 4 cucharadas de leche materna.
- ✓ 2 cucharadas de agua.

➤ **Preparación**

- ✓ Sancochar los fideos con una pizca de sal yodada.
- ✓ Lavar y licuar la espinaca con el agua.
- ✓ Aparte, en una olla freír el ajo molido,
- ✓ El aceite vegetal, el hígado picado en cuadritos, la sal, la espinaca licuada y cocinar. Al final adicionar la leche.
- ✓ Mezclar los fideos sancochados con el aderezo anterior y servir.

Costo

N°	Producto
1	Un puñado de fideos cabello de ángel.
2	2 cucharadas de hígado de pollo.
3	6 hojas de espinaca.
4	1 cucharadita de aceite vegetal.
5	1 diente de ajo.

4. **PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 12 A 36 MESES DE EDAD**

a) **Nombre del plato:** Arroz a la jardinera con guiso de hígado de res

➤ **Ingredientes**

- ✓ 100 g Arroz
- ✓ 10 g Hígado de res
- ✓ 10 g Cebolla picada para guiso
- ✓ ½ tomate picado
- ✓ 1 vainita
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 5 g Cebolla picada para arroz
- ✓ Ajo molido
- ✓ 5 ml Aceite
- ✓ Sal y hierbabuena al gusto

➤ **Preparación**

- ✓ En una olla con aceite dora el ajo y la cebolla con sal
- ✓ Agrega las vainitas y la zanahoria





- ✓ Dora por unos minutos y agrégale el agua. Comprueba la sazón y tápalo.
- ✓ Cuando hierva, incorpora el arroz lavado y escurrido. Remueve y tapa.
- ✓ Cuando empiece a hervir, remueve, baja el fuego, tapa y deja que cocine hasta obtener un arroz suave.
- ✓ Pica en cuadraditos el hígado de res, luego agrega vinagre y deja reposar 20 minutos.
- ✓ Por separado dora la cebolla y el tomate. Agrega el hígado de res y deja cocinar.
- ✓ Al hígado de res agrégale hierbabuena picada
- ✓ Sirve el guiso de hígado de res con el arroz a la jardinera

➤ **Costos:**

N°	Producto
1	100 g Arroz
2	10 g Hígado de res
3	10 g Cebolla picada para guiso
4	½ tomate picado
5	1 vainita
6	1 zanahoria
7	5 g Cebolla picada para arroz
8	Ajo molido
9	5 ml Aceite
10	Sal y hierbabuena al gusto

b) **Nombre del plato:** Chaufa de Sangrecita

➤ **Ingredientes**

- ✓ 8 cdas de sangrecita sancochada.
- ✓ 4 huevos.
- ✓ 300 g de arroz.
- ✓ 4 cabezas de cebolla china.
- ✓ 80 ml de aceite vegetal.

➤ **Preparación**

- ✓ Granear el arroz.
- ✓ Batir los huevos, agregar una pizca de sal, freír y picar en cuadritos.
- ✓ Mezclar el arroz granearado con la preparación anterior y los huevos, luego servir.

➤ **Costo**

N°	Producto
1	8 cdas de sangrecita sancochada.
2	4 huevos.
3	300 g de arroz.
4	4 cabezas de cebolla china.
5	80 ml de aceite vegetal.

c) **Nombre del plato:** Dulce de oca con sangrecita y ajonjolí

➤ **Ingredientes**

- ✓ 10 ml Sangrecita de cerdo
- ✓ 4 unidades de oca dulce





- ✓ 1 camote amarillo
- ✓ 1 ajonjolí
- ✓ 5 g Mantequilla
- ✓ 10 g Azúcar rubia
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 canela entera
- ✓ Clavo de olor al gusto
- ✓ 5 g Maicena

➤ **Preparación**

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

Costo

Nº	Producto
1	10 ml Sangrecita de cerdo
2	4 unidades de oca dulce
3	1 camote amarillo
4	1 ajonjolí
5	5 g Mantequilla
6	10 g Azúcar rubia
7	1 huevo
8	1 canela entera
9	Clavo de olor al gusto
10	5 g Maicena

d) **Nombre del plato:** Hígado en salsa verde

➤ **Ingredientes**

- ✓ 2 unidades de hígado de pollo.
- ✓ 4 hojas de espinaca.
- ✓ 1 puñado de arveja fresca.
- ✓ Ajo y pizca de sal yodada.
- ✓ 4 cucharadas de aceite vegetal.
- ✓ 1 unidad de papa amarilla chica.
- ✓ 4 cucharadas de arroz graneado.

➤ **Preparación**





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

➤ **Costo**

N°	Producto
1	2 unidades de hígado de pollo.
2	4 hojas de espinaca.
3	1 puñado de arveja fresca.
4	1 ajo y de sal yodada.
5	10 ml de aceite vegetal.
6	1 unidad de papa amarilla chica.
7	30 g de arroz graneado

e) **Nombre del plato:** Hígado Primavera

➤ **Ingredientes**

- ✓ 4 unidad de hígado de pollo.
- ✓ 4 unidades chicas de papa.
- ✓ 1 unidad de zanahoria.
- ✓ 50 ml de aceite vegetal.
- ✓ 2 ramas de hierbabuena.
- ✓ 1 taza de agua.

Preparación

- ✓ Hacer un aderezo con el aceite, la cebolla.
- ✓ Agregar las papas y la zanahoria en cuadraditos; agregar el agua u dejar que cocine.
- ✓ Añadir los hígados cortados en cuadritos.
- ✓ Al final agregar una rama de hierbabuena.
- ✓ Mezclar con arroz graneado y servir.

Costos

N°	Producto
1	4 unidad de hígado de pollo.
2	4 unidades chicas de papa.
3	1 unidad de zanahoria.
4	50 ml de aceite vegetal.
5	2 ramas de hierbabuena.

f) **Nombre de plato:** locro de zapallo con hígado de res

➤ **Ingredientes**

- ✓ 1 tajada delgada de zapallo.
- ✓ 1 cucharada de choclo desgranado.
- ✓ 1 cucharada de cebolla.





- ✓ 1 diente de ajo.
- ✓ 1 cucharada de arveja fresca.
- ✓ 100 ml de agua.
- ✓ 1 cucharadita de aceite vegetal.
- ✓ tajada delgada de queso fresco.
- ✓ 4 cucharadas de leche.
- ✓ 2 hojas de huacatay.
- ✓ 1/2 filete de hígado de res.
- ✓ 2 hojas de espinaca.

➤ **Preparación**

- ✓ Para preparar el locro, freír el ajo molido con el aceite, la cebolla picada en cuadraditos, las arvejas y la mitad de agua.
- ✓ Cuando estén cocidas las arvejas agregar el choclo, el huacatay picado en finamente y dejar que hierva.
- ✓ Cuando este todo cocido agregar el queso picado en cuadraditos, la leche y la sal. Mezclar y dar un hervor.
- ✓ Para preparar el hígado al jugo, lavar y sazonar el hígado con la sal, la espinaca licuada y ponerlo a cocinar con el resto de agua.
- ✓ Servir el locro de zapallo con el hígado de res al jugo acompañado de arroz graneado.

➤ **Costo**

N°	Producto
1	1 tajada delgada de zapallo.
2	1 cucharada de choclo desgranado.
3	1 cucharada de cebolla.
4	1 diente de ajo.
5	1 cucharada de arveja fresca.
6	100 ml de agua.
7	1 cucharadita de aceite vegetal.
8	20 g de queso fresco.
9	4 cucharadas de leche.
10	2 hojas de huacatay.
11	1/2 filete de hígado de res.
12	2 hojas de espinaca.

g) **Nombre del plato:** Manjar de sangrecita

➤ **Ingredientes**

- ✓ 10 ml Sangrecita de pollo
- ✓ ½ Galleta de vainilla molida
- ✓ ½ Galleta de soda
- ✓ 10 g Mantequilla
- ✓ 10 g Azúcar
- ✓ 1 Clara de huevo
- ✓ 5 g Cocoa
- ✓ 3 ml Esencia de vainilla
- ✓ Canela y clavo de olor al gusto



➤ **Preparación**

- ✓ 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
- ✓ 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.
- ✓ ¡Sirve con galletas de soda y ja disfrutar!

➤ **Costo**

Nº	Producto
1	10 ml Sangrecita de pollo
2	½ Galleta de vainilla molida
3	½ Galleta de soda
4	10 g Mantequilla
5	10 g Azúcar
6	1 Clara de huevo
7	5 g Cocoa
8	3 ml Esencia de vainilla
9	Canela y clavo de olor al gusto

h) **Nombre del plato:** Matasquita con carne

➤ **Ingredientes**

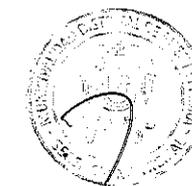
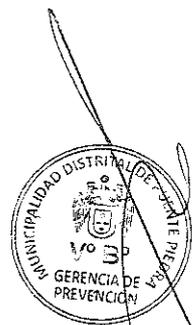
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 10 ml de aceite vegetal
- ✓ 1 tomate
- ✓ 1 cebollas
- ✓ 250 g de carne de res
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 1 papa
- ✓ 200 g de arroz

➤ **Preparación**

- ✓ Preparar el aderezo con el aceite, cebolla, tomate, ajos y sal.
- ✓ Lavar, pelar y picar en cuadritos la papa y la zanahoria, agregar al aderezo.
- ✓ Picar la carne en cubitos, sancochar y reservar.
- ✓ Servir acompañado de trigo graneado.

➤ **Costos**

Nº	Producto
1	2 dientes de ajo
2	10 ml de aceite vegetal
3	1 tomate
4	1 cebollas
5	250 g de carne de res
6	1 zanahoria





7	1 papa
8	200 g de arroz

i) **Nombre del plato:** Mazamorra morada de sangrecita con harina de camote

➤ **Ingredientes**

- ✓ ½ unidad Maíz morado
- ✓ 10 sangrecita de cerdo
- ✓ 10 ml Piña Azúcar
- ✓ 5 g Membrillo
- ✓ Canela al gusto
- ✓ Clavo de olor
- ✓ 30 g Harina de camote

➤ **Preparación**

- ✓ Hierve el maíz morado, con la canela, el clavo de olor, la piña y el azúcar rubia.
- ✓ En otra olla hierve la sangrecita con agua, canela, clavo de olor y una pizca de azúcar. Cuando esté bien cocida, cuélala y licúala.
- ✓ Cuela el maíz, la piña y la canela. Coloca el líquido en una olla.
- ✓ Disuelve la harina de camote en un poco de agua fría y luego agrégala a la olla de agua hirviendo. Mueve
- ✓ constantemente.
- ✓ Lava bien el membrillo, pévalo, licúalo y agrégalo a la preparación.
- ✓ Agrega la sangrecita licuada a la olla y mueve bien. Apaga el fuego.
- ✓ Ya puedes servir la deliciosa mazamorra.

➤ **Costo**

Nº	Producto
1	½ unidad Maíz morado
2	10 sangrecita
3	10 ml Piña Azúcar
4	5 g Membrillo
5	Canela al gusto
6	Clavo de olor
7	30 g Harina de camote

j) **Nombre del Plato:** Mix de Verdura

➤ **Ingredientes**

- ✓ 8 cucharadas de carne picada.
- ✓ ¼ de cebolla de cabeza chica.
- ✓ ¼ unidad de choclo.
- ✓ 4 puñados de arveja fresca.
- ✓ Una unidad de zanahoria.
- ✓ 8 cucharadas de pan molido.
- ✓ 8 cucharadas de aceite vegetal.
- ✓ 300 g de arroz
- ✓ Agua

➤ **Preparación**



- ✓ Hacer un aderezo con el aceite, el ajo, la cebolla picada en cuadritos y una pizca de sal.
- ✓ Agregar la carne picada, la zanahoria picada en cuadritos, las arvejas, el choclo degradingo el agua.
- ✓ Una vez cocinado espesar con el pan molido.
- ✓ Servir el mix de verduras acompañado con arroz graneado.

➤ **Costos**

Nº	Producto
1	8 cucharadas de carne picada.
2	¼ de cebolla de cabeza chica.
3	¼ unidad de choclo.
4	4 puñados de arveja fresca.
5	Una unidad de zanahoria.
6	8 cucharadas de pan molido.
7	8 cucharadas de aceite vegetal.
8	300 g de arroz

k) **Nombre del Plato:** Mousse de sangrecita

➤ **Ingredientes**

- ✓ 100 g de sangre
- ✓ 150 ml de leche
- ✓ 4 paquetes de galleta vainilla
- ✓ Esencia de vainilla (2 cucharaditas)

➤ **Preparación**

- ✓ Sancochar la sangrecita con agua, canela y clavo de olor moviendo constantemente.
- ✓ Retirar del fuego la canela y clavo y dejar enfriar.
- ✓ En una licuadora colocar la sangrecita sancochada, leche, galleta de vainilla en trozos, cocoa, esencia de vainilla y azúcar.
- ✓ Licuar a alta velocidad hasta que la preparación sea homogénea.
- ✓ Vaciar a un envase.

➤ **Costos**

Nº	Producto
1	100 g de sangre
2	150 ml de leche
3	4 paquetes de galleta vainilla
4	Esencia de vainilla

l) **Nombre del plato:** Panqueque de avena con hígado y frutas de la estación

➤ **Ingredientes**

- ✓ 10 g Hígado de pollo
- ✓ 25 g Azúcar
- ✓ 50 g Avena
- ✓ 10 g Polvo de hornear
- ✓ 3 ml Vainilla
- ✓ 100 ml Agua



- ✓ 1 huevo
- ✓ 20 g Mantequilla
- ✓ 1 plátano
- ✓ 1Manzana
- ✓ 4 hojas Hierbabuena
- ✓ Canela entera y clavo de olor al gusto

➤ **Preparación**

- ✓ Lava y limpia el hígado de pollo. Cocínalo con agua, azúcar, canela entera, clavo de olor y hierbabuena.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ Por último, en la sartén coloca mantequilla, azúcar, plátano y manzana picadas y saltéalas por unos minutos.
- ✓ ¡Ya puedes servir cada panqueque con frutas!

➤ **Costo**

N°	Producto
1	10g Hígado de pollo
2	25 g Azúcar
3	50 g avena
4	10 g Polvo de hornear
5	3 ml Vainilla
6	100 ml Agua
7	1 huevo
8	20 g Mantequilla
9	1 plátano
10	1Manzana
11	4 hojas Hierbabuena
12	Canela entera y clavo de olor

m) **Nombre del plato:** Ponche de habas con leche y lúcuma

➤ **Ingredientes**

- ✓ 10 g de harina de habas (o habas molido)
- ✓ 1 unidad de leche
- ✓ 1 lúcuma
- ✓ 10 g de azúcar
- ✓ Canela y clavo al gusto

➤ **Preparación**

- ✓ En una olla poner a hervir agua.
- ✓ Disolver la harina de habas con un poco agua fría y luego verter la mezcla a la olla de agua hirviendo.
- ✓ Mover constantemente para que no se queme en la base.



- ✓ Licuar la lúcuma y agregarle con el azúcar a la preparación.
- ✓ Mover hasta mezclar bien.
- ✓ Retirar del fuego y agregar la leche.

➤ **Costos**

N°	Producto
1	10 g de harina d habas
2	1 unidad de leche
3	1 lúcuma
4	10 g de azúcar
5	Canela y clavo al gusto

n) **Nombre del plato:** Pure de papa con pescado.

➤ **Ingredientes**

- ✓ 8 cucharadas de pescado desmenuzado.
- ✓ 4 papas medianas.
- ✓ Una unidad de zanahoria.
- ✓ 4 cucharadas de aceite vegetal o mantequilla.
- ✓ 200 ml de caldo o Agua.

➤ **Preparación**

- ✓ Sancochar las papas y la zanahoria.
- ✓ Aplaste con tenedor las papas y la zanahoria sancochada.
- ✓ Luego agregue el pescado desmenuzado sin espinas y el agua hervida.
- ✓ Añada una de a pocos el aceite o mantequilla y mezcle todo hasta formar el pure suave.

➤ **Costo**

N°	Producto	Precio sugiendo
1	8 cucharadas de pescado desmenuzado.	S/ 2.00
2	4 papas medianas.	S/ 1.50
3	Una unidad de zanahoria.	S/ 0.80
4	4 cucharadas de aceite vegetal o mantequilla.	S/ 1.70
Total:		S/ 6.00

o) **Nombre del plato:** Pure especial.

➤ **Ingredientes**

- ✓ 8 cucharadas de sangrecita sancochada.
- ✓ 2 unidades de papas medianas.
- ✓ ½ unida de zanahoria.
- ✓ 4 cucharadas de aceite vegetal o mantequilla.
- ✓ 200 ml caldo o agua.

➤ **Preparación**

- ✓ Sancochar las papas y la zanahoria.
- ✓ Cuando estén cocidos, aplástelos bien con un tenedor y agregue la sangrecita sancochada.
- ✓ Luego, añada el caldo agua hervida.
- ✓ Añada una cucharadita de aceite o mantequilla y mezcle todo hasta formar un pure suave.

➤ **Costo**



N°	Producto
1	8 cucharadas de sangrecita sancochada.
2	2 unidades de papas medianas.
3	½ unida de zanahoria.
4	4 cucharadas de aceite vegetal o mantequilla.



p) **Nombre del plato:** Purecito moreno.

➤ **Ingredientes**

- ✓ 4 hígados de pollo.
- ✓ 8 cucharadas de zapallo.
- ✓ 2 camotes chicos sancochados.
- ✓ 4 cucharaditas de aceite vegetal o mantequilla.
- ✓ 200 ml de caldo o agua hervida.

➤ **Preparación**

- ✓ Sancochar el zapallo y el hígado de pollo.
- ✓ Cuando estén cocidos, aplástelos bien con un tenedor y agregue camote.
- ✓ Luego, añada 6 cucharadas de caldo o agua hervida y 4 cucharaditas de aceite o mantequilla, mezcle bien.

➤ **Costo**

N°	Producto
1	4 hígados de pollo.
2	8 cucharadas de zapallo.
3	2 camotes chicos sancochados.
4	4 cucharaditas de aceite vegetal o mantequilla.



q) **Nombre del plato:** Saltado de brócoli, vainitas y zanahoria → con sangrecita

➤ **Ingredientes**

- ✓ 5 ml Sangrecita
- ✓ 1 papa blanca Brócoli
- ✓ ½ Zanahoria picada
- ✓ 1 vainitas picada
- ✓ ¼ Cebolla picada
- ✓ ¼ Tomate picado
- ✓ Sal y perejil al gusto
- ✓ 5 ml Aceite
- ✓ Ajos al gusto.

➤ **Preparación**

- ✓ Lava bien el brócoli, las vainitas y la zanahoria. Luego pícalas y cocínalas.
- ✓ Cocina la sangrecita y luego de retirarla del fuego, pícala finamente.
- ✓ Lava la papa, pécala, córtala en cuadraditos y friela
- ✓ Pica en cuadraditos el tomate y la cebolla y saltéalos en aceite.
- ✓ Añade el brócoli, vainitas, zanahoria y papa frita y mezcla todo.
- ✓ Añade sal y perejil al gusto

➤ **Costo**



N°	Producto
1	5 ml Sangrecita
2	1 papa blanca
3	½ Zanahoria picada y brócoli
4	1 vainitas picada
5	¼ Cebolla picada
6	¼ Tomate picado
7	Sal y perejil al gusto
8	5 ml Aceite
9	Ajos al gusto

r) **Nombre del plato:** Sangrecita primaveral

➤ **Ingredientes**

Para la sangrecita

- ✓ 1/2 taza de granos de choclo
- ✓ 1/2 taza de habas
- ✓ 1/2 taza de vainitas picadas
- ✓ 1/2 taza de zanahoria picada
- ✓ 1 cucharada de aceite vegetal
- ✓ 1 cucharada de ajo molido
- ✓ Hierbabuena, perejil, orégano, cebolla china y sal yodada al gusto 1/2 cebolla
- ✓ 1 1/2 taza de sangrecita

Para el arroz

- ✓ 500 g de arroz
- ✓ 1/3 taza de arvejas frescas.
- ✓ 1/2 cucharada de ajo molido
- ✓ 1/2 cucharadita de palillo
- ✓ Sal yodada al gusto
- ✓ 2 cucharas de aceite vegetal

➤ **Preparación**

- ✓ Dorar en aceite, ajos y palillo, añadir arroz, las 1 arvejas y el agua, a fuego controlando el tiempo hasta que esté cocido. Para la sangrecita
- ✓ Sancochar el choclo, las habas, las vainitas y la zanahoria.
- ✓ Preparar un aderezo con ajos y cebolla, una vez esté 2 dorado, añadir la sangrecita con un poco de agua y sal al gusto, esperar un hervor y retirar del fuego.
- ✓ Luego añadir el choclo, las habas, las vainitas y la zanahoria previamente sancochadas.
- ✓ Finalmente, incluir la hierbabuena, perejil, orégano y la cebolla china.

➤ **Costo**

N°	Producto
1	1500 g de sangrecita
2	1/2 taza de granos de choclo
3	1/2 taza de habas
4	1/2 taza de vainitas picadas
5	1/2 zanahoria, ajo



6	aceite
7	Hierbabuena
8	perejil
9	orégano
10	1/2 cebolla
11	cebolla china y sal
12	500 g arroz
13	1/3 taza de arvejas frescas
14	palillo



s) **Nombre del plato:** Saltadito de caigua con corazón de pollo

➤ **Ingredientes**

- ✓ 150 g Arroz
- ✓ 1 unidad Papa blanca
- ✓ chica 3 cucharadas Corazón de pollo
- ✓ 1/3 de taza Caigua picada
- ✓ 1/3 de taza Zanahoria picada
- ✓ 1 tomate picado Aceite
- ✓ 1 diente de Ajos
- ✓ 1 cebolla picada
- ✓ Sal y perejil

➤ **Preparación**

- ✓ Cocina la caigua y zanahoria y pícalas en trozos pequeños.
- ✓ Dora el corazón de pollo, previamente picado en cuadraditos.
- ✓ Pela la papa, pícala en cuadraditos y a freír
- ✓ Pica el tomate y la cebolla en cuadraditos y saltéalas en aceite.
- ✓ Añade la caigua, zanahoria, papa frita y mézclalas.
- ✓ Añade sal y perejil al gusto.
- ✓ Sirve con arroz.

➤ **Costo**

Nº	Producto
1	150 g Arroz
2	1 unidad Papa blanca
3	3 cucharadas Corazón de pollo
4	1/3 de taza Caigua picada
5	1/3 de taza Zanahoria picada
6	1 tomate picado
7	1 diente de Ajos
8	1 cebolla picada
9	Sal y perejil y aceite

t) **Nombre del plato:** Torrejita anti anémica

➤ **Ingredientes**





- ✓ 1 rodaja gruesa de zanahoria.
- ✓ 1/2 rama pequeña de brócoli (flor).
- ✓ 1/2 unidad de huevo de gallina.
- ✓ 1 cucharada de agua.
- ✓ 1 cucharada de harina de trigo.
- ✓ 1 cucharada de bazo.
- ✓ 1 cucharadita de aceite vegetal.
- ✓ 2 rodajas de tomate.
- ✓ Gotas de limón.
- ✓ Una pizca de sal yodada.
- ✓ 4 cucharadas de arroz graneado.

➤ **Preparación**

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

➤ **Costo**

N°	Producto
1	1 rodaja gruesa de zanahoria.
2	1/2 rama pequeña de brócoli (flor).
3	1/2 unidad de huevo de gallina.
4	10 g de harina de trigo.
5	1 cucharada de bazo.
6	10 ml de aceite vegetal.
7	1 tomate.
8	1 de limón.
9	sal yodada.
10	30 g de arroz graneado

u) **Nombre del plato:** tortilla brillante

➤ **Ingredientes**

- ✓ 1 unidad de hígado de pollo.
- ✓ 1 trozo pequeño de zapallo.
- ✓ 1 unidad de huevo de gallina.
- ✓ 2 cucharadas de harina de trigo.
- ✓ 2 cucharadas de aceite vegetal.
- ✓ sal yodada al gusto
- ✓ 4 cucharadas de arroz graneado.

➤ **Preparación**

- ✓ Sancochar el zapallo y el hígado de pollo.
- ✓ Aplastar el zapallo. Picar el hígado sancochado en cuadraditos.
- ✓ Aparte batir el huevo, la harina, el zapallo y la pizca de sal.





- ✓ Agregar a la mezcla anterior, el hígado en trocitos. Mezclar todo.
- ✓ Freír en aceite bien caliente.
- ✓ Servir acompañado con arroz graneado.

➤ **Costo**

N°	Producto
1	1 unidad de hígado de pollo.
2	1 trozo pequeño de zapallo.
3	1 unidad de huevo de gallina.
4	10 g de harina de trigo.
5	10 ml de aceite vegetal.
6	1 sal yodada.
7	50 g de arroz graneado.



v) **Nombre del plato:** Trigo a la jardinera

➤ **Ingredientes**

- ✓ 1 unidad de hígado de pollo.
- ✓ 5 cucharadas de trigo sancochado.
- ✓ 1 cucharada de zanahoria.
- ✓ 1 cucharada de arvejas frescas.
- ✓ 1 cucharada de choclo desgranado.
- ✓ 1 pimienta.
- ✓ 10 ml de aceite vegetal.
- ✓ 1 diente de ajo.
- ✓ Una pizca de sal yodada.
- ✓ 1/2 taza de agua

➤ **Preparación**

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

➤ **Costo**

N°	Producto
1	1 unidad de hígado de pollo.
2	5 cucharadas de trigo sancochado.
3	1 cucharada de arvejas frescas.
4	1 cucharada de choclo desgranado.
5	1 pimienta.
6	10 ml de aceite vegetal.
7	1 diente de ajo.





8	Una pizca de sal yodada
9	1 cucharada de zanahoria.

5. PARA ADULTOS Y PÚBLICO GENERAL

a) **Nombre del Plato:** Chanfainita de bofe con mote

➤ **Ingredientes**

- ✓ 2kg de mote de maíz sancochado
- ✓ 500 g de arroz
- ✓ 1 1/2 taza de bofe
- ✓ 4 cucharadas de aceite vegetal
- ✓ 1 cucharada de ajo molido
- ✓ 2 cebollas picadas en cuadraditos
- ✓ Perejil,
- ✓ Orégano
- ✓ Sal yodada al gusto

➤ **Preparación**

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

➤ **Costo**

N°	Producto
1	1 kg de mote de maíz
2	500 g de arroz
3	1 1/2 taza de bofe
4	aceite vegetal
5	ajo molido
6	2 cebollas
7	Perejil,
8	orégano
9	sal

b) **Nombre del plato:** Frijoles guisados con pescado

➤ **Ingredientes**

- ✓ 250 g de frijol
- ✓ 250 g de filete de pescado
- ✓ 1500 g de arroz
- ✓ 3 tazas de acelgas
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ 250g de aceite vegetal
- ✓ 1 taza de harina
- ✓ Ajos, orégano y sal yodada al gusto.





➤ **Preparación**

- ✓ Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación.
- ✓ Picar el pescado en trozos, sazonarlo con sal, pasarlo por harina y freír en aceite caliente.
- ✓ 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.
- ✓ Servir con arroz graneado.

➤ **Costos**

N°	Producto
1	250 g de frijol
2	250 g de filete de pescado
3	1500 g de arroz
4	3 tazas de acelgas
5	1 cebolla mediana
6	250 g de aceite vegetal
7	1 taza de harina
8	2 dientes de ajo
9	1 bolsita de orégano
10	Sal yodada

c) **Nombre del plato: Quinoa saltada con pota**

➤ **Ingredientes**

- ✓ 750 g de quinoa.
- ✓ 500 g de pota.
- ✓ 500 g de papa blanca.
- ✓ 1 pimiento mediano.
- ✓ 1 cebolla mediana.
- ✓ 3 cucharadas de maní tostado.
- ✓ 250 ml de aceite vegetal.
- ✓ Ajos.
- ✓ Orégano.
- ✓ Sal yodada al gusto.

➤ **Preparación**

- ✓ Lavar varias veces la quinoa, luego sancocharla en agua con sal.
- ✓ Dorar en aceite la cebolla picada, los ajos y el orégano; agregar el pimiento cortado en tiras y la pota cortada en cuadritos medianos condimentado con ajos y sal yodada, dejar cocinar.
- ✓ Agregar poco a poco la quinoa sancochada junto con el maní tostado y molido. Cocinar unos minutos.
- ✓ Mezclar bien y retirar del fuego.
- ✓ Servir sobre rodajas de papa sancochada.

➤ **Costos**

N°	Producto
1	750 g de quinoa
2	500 g de pota





3	500 g de papa blanca
4	1 pimiento mediano
5	1 cebolla mediana
6	3 cucharadas de maní tostado
7	250 ml de aceite vegetal
8	3 dientes de ajos
9	1 bolsita de orégano
10	1 sal yodada

d) **Nombre del plato:** Adobo de anchoveta

➤ **Ingredientes**

- ✓ 500 gr kg de anchoveta.
- ✓ 500 gr taza de aceite vegetal.
- ✓ 1 cebolla pequeña.
- ✓ 500 gr de harina de trigo.
- ✓ 1 taza de chicha de jora.
- ✓ 1500 gr de arroz.
- ✓ 500 gr de harina de trigo.
- ✓ 500 gr kg de camote
- ✓ Orégano, pimienta al gusto.
- ✓ Cominos y sal yodada al gusto.

➤ **Preparación**

- ✓ Apanar las anchovetas en harina sazonada con sal yodada y pimienta, luego freírlas en aceite vegetal.
- ✓ Aderezar en aceite vegetal los ajos, la cebolla cortada en cuadritos pequeños y el ají especial, dejar dorar. Sazonar con sal yodada, pimienta y comino.
- ✓ Incorporar las anchovetas, agregar la chicha de jora y el orégano, tapar y dejar cocinar a fuego lento por unos minutos.
- ✓ Servir sobre rodajas de camote sancochado y arroz graneado.

➤ **Costo**

Nº	Producto
1	500 g kg de anchoveta
2	500 g taza de aceite vegetal
3	1 cebolla pequeña
4	500 g de harina de trigo
5	1 taza de chicha de jora
6	1500 g de arroz
7	500 gr kg de camote
8	orégano, pimienta al gusto
9	cominos y sal yodada al gusto.

e) **Nombre del plato:** Arepita Marina

➤ **Ingredientes**

- ✓ 2 tazas de harina de maíz blanco precocida.





- ✓ 200 g de pescado bonito.
- ✓ ½ cebolla mediana.
- ✓ 1 tomate pequeño.
- ✓ 1 pliego de papel manteca.
- ✓ 1 cucharada de aceite.
- ✓ Sal al gusto.
- ✓ 2 ½ de taza de agua hervida.
- ✓ Sal al gusto.

➤ **Preparación**

Arepa

- ✓ En un tazón ponemos el agua, sal al gusto, agregamos poco a poco la harina de maíz y removemos con una cuchara y luego con las manos hasta que la masa este homogénea. Verificamos la consistencia y si hace falta, corregimos añadiendo más harina o más agua y dejamos reposar por minutos.
- ✓ luego, con nuestras manos húmedas, hacemos 4 bolitas y aplastamos sobre un trozo de papel manteca o una superficie cuidando que no se pegue la masa.
- ✓ Aparte, en una sartén calentamos una parte de aceite, cuando este listo, colocamos las arepas hasta que se doren por ambos lados, unos 5 minutos aproximadamente.

Relleno

- ✓ En otra con el resto de aceite, sofreímos la cebolla y el tomate, cuando este doradito añadimos el bonito en trozos y con una espátula desmenuzando e integramos con el sofrito.
- ✓ En otro tazón aplastamos la palta y mezclamos con el guiso de bonito, reservamos.
- ✓ Una vez listas nuestras arepitas, les cortamos un extremo y las abrimos como si fuera su boca. Ahora alimentamos a nuestra arepita marina rellenándola con el guiso de bonito.

➤ **Costo**

Nº	Producto
1	2 tazas de harina de maíz blanco precocida.
2	200 g de pescado bonito.
3	½ cebolla mediana.
4	1 tomate pequeño.
5	1 pliego de papel manteca.
6	1 cucharada de aceite.
7	Sal al gusto.
8	2 ½ de taza de agua hervida.
9	Sal al gusto.

f) **Nombre del plato:** Arroz chaufa con pescado

➤ **Ingredientes**

- ✓ 1500 g de arroz
- ✓ 500 kg de pescado
- ✓ 2 huevos medianos
- ✓ 4 cabezas de cebolla china
- ✓ 1 pimiento mediano
- ✓ 500 g de aceite vegetal
- ✓ 250 g taza de harina de trigo





- ✓ 1 kion
- ✓ 1 sillao y sal yodada al gusto.
- ✓ 20 ml Aceite
- **Preparación**
 - ✓ Cortar el pescado en cuadraditos pequeños, envolverlos con la harina previamente sazonada con sal yodada y freír en aceite vegetal caliente.
 - ✓ Aderezar el arroz con kion cortado en tiras delgadas.
 - ✓ Batir los huevos y sazonar con sal yodada.
 - ✓ Freír y cortar en cuadraditos pequeños.
 - ✓ En una olla, mezclar la cebolla china cortada en cuadritos pequeños, el pescado, el huevo y el arroz; sazonar con sillao.
 - ✓ Mezclar uniformemente y servir.

➤ **Costo**

Nº	PRODUCTO
1	1500 g taza de arroz
2	500 gr de pescado
3	2 huevos medianos
4	4 cabezas de cebolla china
5	1 pimienta mediano
6	20 ml aceite
7	500 gr de harina de trigo
8	1 kion
9	1 sillao
10	Sal al gusto

g) **Nombre del plato:** Bebible de quinua con aguaymanto

➤ **Ingredientes**

- ✓ 100 g de quinua
- ✓ 1 clavo de olor
- ✓ 80 g de aguaymanto
- ✓ 2 cucharadas de chuno
- ✓ 1 rama de canela

➤ **Preparación**

- ✓ En una olla colocar 5 cucharadas de azúcar e ir derriéndola hasta que forme una especie de caramelo
- ✓ Luego añadir agua, ramas de canela y clavo, cocinar por 20 minutos
- ✓ Retirar la canela y clavo, agregar quinua lavada, tapar dejar hervir por 30 minutos
- ✓ Aparte disolver el chuno con agua hervida fría y agregar la preparación, hasta convertirse en semi espesa
- ✓ Retirar del fuego y agregar aguaymanto

➤ **Costo**

Nº	Producto
1	100 g de quinua
2	1 clavo de olor





3	80 g de aguaymanto
4	2 cucharadas de chuno
5	1 rama de canela
6	80 g de canela

h) Nombre del plato: Bolitas de pescado

➤ **Ingredientes**

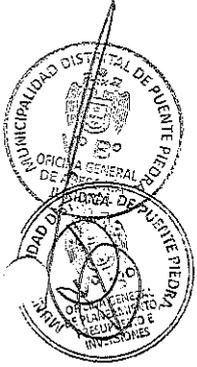
- ✓ 250 gr de pescado
- ✓ 1500 gr de arroz
- ✓ 1 huevo
- ✓ 2 panes
- ✓ 1 cebolla pequeña
- ✓ 500 gr de harina de trigo
- ✓ 3 tomates medianos
- ✓ 4 hojas de lechuga
- ✓ 250 gr de aceite vegetal
- ✓ 2 dientes Ajos,
- ✓ Perejil
- ✓ 2 limones
- ✓ Sal yodada
- ✓ Pimienta al gusto.

➤ **Preparación**

- ✓ Cocinar el pescado en agua con sal, luego desmenuzarlo eliminando todas las espinas.
- ✓ Remojar el pan en el caldo de pescado, escurrirlo y desmenuzarlo.
- ✓ Mezclar el pescado con el pan, la cebolla cortada en cuadritos pequeños, los ajos, el perejil picado y el huevo; condimentar con sal yodada y pimienta.
- ✓ Formar bolitas pequeñas, pasarlas por harina y freirlas.
- ✓ Servir tres bolitas en cada plato acompañado de arroz, ensalada de tomate, lechuga y limón.

➤ **Costos**

N°	Producto
1	250 gr de pescado
2	1500 gr de arroz
3	1 huevo
4	2 panes
5	1 cebolla pequeña
6	500 gr de harina de trigo
7	3 tomates medianos
8	4 hojas de lechuga
9	250 gr de aceite vegetal
10	3 ramitas perejil
11	1 sal yodada
12	Pimienta al gusto
13	2 limones
14	2 dientes de ajo





i) **Nombre del plato:** Caigua rellena con hígado

➤ **Ingredientes**

- ✓ 500 g de arroz
- ✓ Caiguas
- ✓ Taza de agua
- ✓ Tomate
- ✓ Sal yodada, pimienta, orégano
- ✓ Cucharadas de ají panca molido
- ✓ Dientes de ajo
- ✓ 2 tazas de hígado

➤ **Preparación**

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

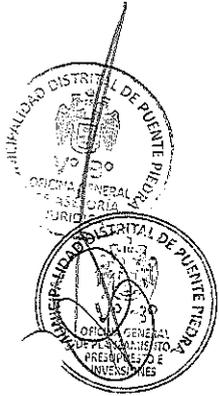
➤ **Costo**

Nº	Producto
1	2 tazas de hígado
2	5 caiguas
3	1 tomate
4	2 cucharadas de ají panca molido
5	3 dientes de ajo
6	500 gr de arroz
7	1 taza de agua
8	Sal
9	pimienta
10	orégano

j) **Nombre del plato:** Cau cau de bofe

➤ **Ingredientes**

- ✓ 500 gr de bofe
- ✓ 500 gr de arroz
- ✓ 500 g de papa blanca
- ✓ 1 cebolla pequeña
- ✓ 1 zanahoria mediana
- ✓ 500 g 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

➤ **Preparación**

- ✓ Sancochar el bofe con agua hasta que lo cubra, agregar tres cucharadas de leche y una ramita de hierbabuena. Una vez sancochado, cortar en cuadraditos pequeños.
- ✓ 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.
- ✓ Para el arroz, colocar aceite, ajos, 3 arroz y el agua, dejarlo a fuego controlando el tiempo hasta que esté cocido.

➤ **Costo**

N°	Producto
1	500 g de bofe
2	500 g de arroz
3	500 g de papa blanca
4	1 cebolla pequeña
5	1 zanahoria mediana
6	500 gr de arveja fresca
7	4 cucharadas de aceite vegetal
8	4 dientes de ajo
9	3 cucharadas de ají amarillo molido
10	2 limones
11	Palillo
12	hierva buena

k) **Nombre del plato: Cau cau de sangrecita**

➤ **Ingredientes**

- ✓ 1500 g de sangrecita
- ✓ 500 g de papa
- ✓ 100 g de arveja fresca
- ✓ 1/2 taza de zanahoria (picada en cuadraditos)
- ✓ 2 cucharadas de ají amarillo 1/2 cucharada de ajo molido 1 ramita de hierbabuena
- ✓ 1 cebolla
- ✓ Sal yodada al gusto
- ✓ 3 cucharadas de aceite vegetal
- ✓ 500 gr de trigo partido o arroz

➤ **Preparación**

- ✓ Lavar y pelar las papas, luego picar en cubos y reservar. Dorar en aceite, el ajo la cebolla picada, el ají amarillo y sal. 5 minutos después la sangrecita, lavada y remover para que se integre bien con los ingredientes del aderezo.
- ✓ Luego, agregar dos tazas de agua, las papas picadas, la zanahoria y las arvejas, dejar hervir por unos 15 minutos. Finalmente, adicionar las hojas de hierbabuena picada.





- ✓ Para el trigo partido o arroz
- ✓ Colocar el trigo en una olla con agua y sal al, hervir por 20 minutos, escurrir y agregar aceite hasta granear.
- ✓ 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.

➤ **Costo**

N°	Producto
1	1500 gr de sangrecita
2	500 gr de papa
3	100 gr de arveja fresca
4	1/2 taza de zanahoria
5	2 cucharadas de ají amarillo
6	1/2 cucharada de ajo molido
7	1 ramita de hierbabuena
8	1 cebolla
9	Sal yodada
10	aceite vegetal
11	500 gr de trigo partido o arroz



➤ **Nombre del plato:** Causa rellena con sangrecita

➤ **Ingredientes**

- ✓ 1 kg de papa amarilla
- ✓ 750 gr de taza de sangrecita
- ✓ 1 zanahoria pequeña
- ✓ 250 gr de arveja fresca
- ✓ 3 cucharadas de ají amarillo molido
- ✓ 4 limones
- ✓ 500 gr de caigua
- ✓ 5 hojas de lechuga de tamaño regular, bien lavadas.
- ✓ 5 cucharadas de aceite vegetal Sal yodada y pimienta negra al gusto

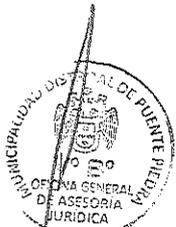
➤ **Preparación**

- ✓ Sancochar las papas, pelarlas y prensarlas. A la par, cocer la zanahoria y la arveja fresca.
- ✓ Amasar la papa y agregar un poco de aceite, ají amarillo 2 molido, zumo de limón, pimienta y sal al gusto.
- ✓ Mezclar la zanahoria picada y la arveja fresca previamente cocida con la sangrecita de pollo aderezada.
- ✓ Preparar una capa de papa, añadir la mezcla de sangrecita.
- ✓ Para la preparación de la ensalada, cortar las caiguas, retirar las venas y 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.

➤ **Costo**



N°	Producto
1	1 kg de papa amarilla
2	750 g de taza de sangrecita
3	1 zanahoria pequeña
4	250 g arveja fresca
5	4 limones
6	500 g kg de caigua
7	5 hojas de lechuga
8	aceite vegetal
9	3 cucharadas de ají amarillo molido
10	Sal yodada
11	pimienta negra



m) **Nombre del Plato:** Causita constructora

➤ **Ingredientes**

Carne mechada

- ✓ 250 g de carne de res (corte falda).
- ✓ 500 g Cucharada de aceite.
- ✓ 250 g Cebolla mediana.
- ✓ 250 g Pimiento rojo.
- ✓ 1 diente ajo mediano.
- ✓ Orégano molido al gusto.
- ✓ Culantro al gusto.
- ✓ Sal al gusto

Masa de la causa

- ✓ 5 unidades pequeñas de papa blanca.
- ✓ 2 limones pequeños.
- ✓ 2 unidades de ají amarillo.
- ✓ 1 cucharada de aceite.
- ✓ Sal al gusto.

➤ **Preparación**

Pasta de ají amarillo

- ✓ Retiramos el tallo y la punta del ají, luego cortamos por la mitad y despepitamos ¡No te toques la cara ni los ojos, te arrepentirás!
- ✓ Enjuagamos y ponemos a hervir con 2 tazas de agua por 5 minutos, retiramos y licuamos.

Relleno

- ✓ Sancochamos la carne en suficiente agua, añadimos un trozo de cebolla y sal al gusto y dejamos cocinar por 25 minutos aproximadamente.
- ✓ Retiramos de la olla, dejamos enfriar y desmechamos o deshilachamos, reservamos el caldo.
- ✓ Picamos en cuadritos la cebolla, los ajos y el pimiento.
- ✓ En una sartén preparamos el aderezo con el aceite, la cebolla, el ajo y el pimiento, dejamos cocinar por unos 5 minutos, añadimos el orégano y sal al gusto. Dejamos cocinar por unos 3 minutos más.
- ✓ Finalmente mezclamos la carne con el aderezo, agregamos un poco de caldo, el culantro picado finamente y cocinamos por 5 minutos.



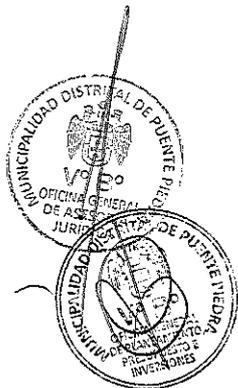


Armado de la causa

- ✓ Mezclamos la pasta de ají con la masa de papa.
- ✓ Tomamos la mitad de la masa de papa mezclada y la acomodamos en una fuente, aplastamos y cuidamos que el grosor de esta base no sea muy delgado.
- ✓ Colocamos el relleno a base de carne mechada y tapamos con otra mitad de masa de papa cubriendo toda la superficie.

➤ **Costos**

N°	Producto
1	250 g de carne de res (corte falda).
2	500 g Cucharada de aceite.
3	250 g Cebolla mediana.
4	Pimiento rojo.
5	1 diente ajo mediano.
6	Orégano molido al gusto.
7	Culantro al gusto.
8	Sal al gusto
9	5 unidades pequeñas de papa blanca.
10	2 limones pequeños.
11	2 unidades de ají amarillo.



n) **Nombre del Plato:** Charquicán de anchoveta con arroz blanco

➤ **Ingredientes**

- ✓ 280 g de anchoveta
- ✓ 40 g de cebolla
- ✓ 320 g de arroz
- ✓ 250 g de papa blanca
- ✓ Ajo al gusto
- ✓ 5 g de ají panca o colorado
- ✓ Poca sal y pimienta

➤ **Preparación**

- ✓ Sancochar las papas y cortarlas en cuadraditos del tamaño de un dado, aproximadamente (reservar). Poner la anchoveta en un recipiente y agregarle agua caliente. Esperar 5 minutos y escurrir.
- ✓ En una sartén u olla sofreír el ajo y la cebolla, previamente picados.
- ✓ Posteriormente, echar el ají panca molido e incorporar la anchoveta. Esperar 2 minutos a que se integren.
- ✓ Incorporar ½ taza de caldo de pescado o del agua de la papa sancochada y echar poca sal y pimienta. Esperar un hervor y agregar la papa sancochada.
- ✓ Servir con arroz blanco.

➤ **Costo**

N°	Producto
1	280 g de anchoveta
2	40 g de cebolla
3	320 g de arroz





4	250 g de papa blanca
5	Ajo al gusto
6	5 g de ají panca o colorado
7	sal al gusto
8	pimienta

o) Nombre del plato: Chaufa de lentejas

➤ **Ingredientes**

- ✓ 500 g de lentejas
- ✓ 250 g de harina
- ✓ 250 g de cebolla china
- ✓ 1 lata de conserva de pollo
- ✓ 250 g kion pequeño
- ✓ 1 pimentón mediano
- ✓ 250 g de huevo
- ✓ ajo molido

➤ **Preparación**

Lentejas:

- ✓ Cocinar las lentejas con sal
- ✓ Verter el huevo en polvo con agua hervida fría hasta que se vuelva en masa y freír la mezcla en forma de tortilla y luego picarla

Conserva de carne de pollo:

- ✓ Verter la conserva, verter la carne en mezcla
- ✓ Con ajo y sal, agregar harina y mezclar hasta obtener trozos de carne empanizada
- ✓ Combinar kion y cebolla y el pimentón a fuego bajo
- ✓ Mezclar las lentejas, tortillas de huevo, trozos de carne frito con salsa de kion, cebolla, pimentón

➤ **Costo**

N°	Producto
1	500 g de lentejas
2	250 g de harina
3	250 g de cebolla china
4	1 lata de conserva de pollo
5	250 g kion pequeño
6	1 pimentón mediano
7	250 g de huevo
8	ajo molido

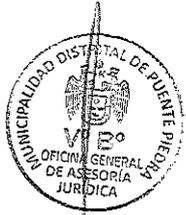
p) Nombre del plato: Chaufa de sangrecita con ensalada a la pañaquita

➤ **Ingredientes**

Para el arroz chaufa

- ✓ 500 gr de arroz
- ✓ cucharadas de aceite vegetal
- ✓ 1 taza de sangrecita





- ✓ dientes de ajo.
- ✓ ramas de cebolla china
- ✓ cucharadita de kion molido.
- ✓ 3 huevos.
- ✓ cucharadas de sillao
- ✓ 1 cucharada de azúcar
- ✓ Sal yodada al gusto

Para la ensalada

- ✓ Tomates.
- ✓ Lechuga.
- ✓ Limones.
- ✓ cucharadas de aceite vegetal.
- ✓ Sal yodada al gusto.

➤ **Preparación**

- ✓ Para el arroz, colocar aceite, ajos, arroz y el agua, dejarlo a fuego controlando el tiempo hasta que esté cocido.
- ✓ En una sartén, calentar el aceite, adicionar el kion molido y saltear el arroz.
- ✓ Añadir la sangrecita cocida, la tortilla de huevo previamente picada, el sillao, cebolla china, azúcar y sal.
- ✓ 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

➤ **Costo**

N°	PRODUCTO
1	500 g de arroz
2	aceite vegetal
3	1 taza de sangrecita
4	3 dientes de ajo
5	3 ramas de cebolla china
6	1 cucharadita de kion molido.
7	3 huevos
8	2 cucharadas de sillao
9	1 cucharada de azúcar
10	Sal
11	3 tomates
12	1 lechuga
13	2 limones

q) **Nombre del plato:** Choco Mousse

➤ **Ingredientes**

- ✓ 1 taza de sangrecita
- ✓ ¾ de taza de jugo de naranja.
- ✓ 2 paquetes pequeños de 37 gramos cada uno de galleta de vainilla.
- ✓ 4 cucharadas de azúcar.
- ✓ 1 cucharaditas de esencia de vainilla.



- ✓ Canela y clavo.
- ✓ ½ taza de agua hervida.
- **Preparación**
- ✓ Sancochamos la sangrecita, con agua, canela y clavo de olor moviendo constantemente por 10 min aproximadamente. Retiramos la sangrecita y dejamos enfriar.
- ✓ En una licuadora, agregamos la sangrecita sancochada, el jugo de naranja, el agua, las galletas de vainilla trituradas y la esencia de vainilla. Licuamos hasta que la preparación sea homogénea, si está muy espeso añadimos más agua.

➤ **Costo**

N°	Producto
1	1 taza de sangrecita
2	¾ de taza de jugo de naranja.
3	2 paquetes pequeños de 37 gramos cada uno de galleta de vainilla.
4	4 cucharadas de azúcar.
5	1 cucharaditas de esencia de vainilla.
6	Canela y clavo

r) **Nombre del plato:** Cubierto de pescado

➤ **Ingredientes**

- ✓ 500 gr de pescado
- ✓ 1 zanahoria mediana
- ✓ 500 gr de camote
- ✓ 500 gr de arveja fresca verde
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1500 gr de arroz
- ✓ 2 cucharadas de harina de trigo
- ✓ 250 gr de aceite vegetal
- ✓ 1 cebolla pequeña
- ✓ 2 dientes de ajos
- ✓ 1 ají colorado
- ✓ Hongos, laurel, perejil
- ✓ 1 sal yodada
- ✓ Zanahoria mediana

➤ **Preparación**

- ✓ Lavar los trozos de pescado y sazonarlos con sal yodada.
- ✓ Batir la clara de huevo, adicionar la yema, la harina de trigo y la sal yodada. Arrebozar el pescado en esta preparación y freírlo en aceite vegetal caliente.
- ✓ Hacer un aderezo con aceite, ajos, cebolla picada en cuadritos pequeños y ají colorado; agregar arvejas, zanahoria cortada, hongos, laurel y una taza de agua, cocinar.
- ✓ Incorporar el pescado arrebozado, dar un hervor y agregar perejil picado.
- ✓ Servir la preparación con arroz graneado y rodajas de camote sancochado.

➤ **Costos**

N°	Producto
1	500 g de pescado





2	1 zanahoria mediana
3	500 gr de camote
4	500 gr de arveja fresca verde
5	1 huevo
6	1500 gr de arroz
7	2 cucharadas de harina de trigo
8	250 g de aceite vegetal
9	1 cebolla pequeña
10	2 dientes de ajos
11	aji colorado
12	2 hojitas de hongos
13	1 sal yodada
14	2 hojas de laurel
15	2 hojas de perejil
16	1 zanahoria mediana



s) **Nombre del plato:** El pabellón poderoso

➤ **Ingredientes**

Guiso de frejol negro

- ✓ 250 g de frejol negro.
- ✓ 1 cucharada de aceite.
- ✓ 500 g cebolla grande.
- ✓ 2 dientes de ajo mediano.
- ✓ Sal al gusto.
- ✓ Carne mechada
- ✓ 400 g de carne de res (corte falda).
- ✓ 1 cucharada de aceite.
- ✓ 500 g cebolla mediana.
- ✓ 250 g pimienta roja.
- ✓ 2 dientes de ajo mediano.
- ✓ Orégano molido al gusto.
- ✓ Sal al gusto.
- ✓ Culantro picado al gusto.

Guarniciones

- ✓ Plátano de seda.
- ✓ Arroz

➤ **Preparación**

Guiso de frejol negro

- ✓ Remojamos nuestros poderosos frejoles negros la noche anterior, escurrimos y sancochamos en suficiente agua hasta que estén blanditos.
- ✓ En una sartén preparamos el aderezo con el aceite, la cebolla picada, el ajo triturado, y el orégano.



- ✓ Cuando esté listo, retiramos 2 o 3 cucharadas del aderezo y lo añadimos a los frejoles negros junto con la sal al gusto y dejamos cocinar unos 15 minutos aproximadamente cuidando que no se sequen demasiado.

Carne mechada

- ✓ Sancochamos en agua suficiente, dejamos enfriar y desmechamos o deshilachamos. (reservamos el caldo).
- ✓ En la misma sartén del aderezo y con la parte reservada, agregamos la carne desmechada/deshilachada, revolvemos y añadimos una taza de caldo, agregamos sal al gusto y dejamos cocinar hasta que se consuma todo el caldo.

Arroz graneado

- ✓ En una olla hacemos el aderezo con el aceite, el ajo y la sal, añadimos el caldo de res y el arroz, dejamos cocinar hasta que esté en el punto deseado.
- ✓ Plátano asado
- ✓ En otra sartén sin aceite agregamos los plátanos cortados en tajadas, dejamos asar por unos minutos a fuego bajo.

➤ **Costos**

Nº	Producto
1	250 g de frejol negro.
2	2 cucharada de aceite.
3	500 g cebolla grande.
4	4 dientes de ajo mediano.
5	Sal al gusto.
6	400 g de carne de res (corte falda).
7	500 g cebolla mediana.
8	250 gr pimiento rojo.
9	Orégano molido al gusto.
10	Plátano de seda.
11	200 g de arroz

t) **Nombre del plato: Escabeche de pota**

➤ **Ingredientes**

- ✓ 500 gr de pota.
- ✓ 1 500 gr de arroz.
- ✓ 3 camotes medianos.
- ✓ 2 cebollas medianas.
- ✓ 2 ajíes amarillos.
- ✓ 2 huevos
- ✓ 4 hojas de lechuga
- ✓ 4 aceitunas
- ✓ 2500 ml de aceite vegetal
- ✓ Vinagre. Ajos.
- ✓ ají colorado molido.
- ✓ Pimienta, maicena.
- ✓ orégano.
- ✓ sal yodada al gusto.



➤ **Preparación**

- ✓ Lavar la papa y cortarla s medianos, dejarla secar. Apanar con maicena y freír en aceite caliente.
- ✓ Dorar en aceite vegetal el ají colorado, la pimienta y los ajos incorporar la cebolla cortada en juliana, el ají amarillo cortado en tiras delgadas y el orégano; una vez dorados agregar el vinagre y la sal yodada.
- ✓ Adicionar la papa al aderezo y cocinar por unos minutos.
- ✓ Servir adornando con lechuga, aceitunas y huevos sancochados. Acompañe con arroz granado y rodajas de camote sancochado.

➤ **Costos**

Nº	Producto
1	500 gr de papa
2	1500 gr de arroz
3	3 camotes medianos
4	2 cebollas medianas
5	2 ajíes amarillos
6	2 huevos
7	4 hojas de lechuga
8	4 aceitunas
9	250 ml de aceite vegetal
10	Vinagre, ajos,
11	ají colorado molido,
12	pimienta, maicena,
13	orégano y
14	sal yodada al gusto

u) **Nombre del plato:** Escabeche de pescado

➤ **Ingredientes**

- ✓ 250 gr de pescado
- ✓ 4 cdas. de ají amarillo molido
- ✓ 2 ají verde
- ✓ 500 gr de camote
- ✓ 500 gr de aceite vegetal
- ✓ 250 gr taza de vinagre tinto
- ✓ 2 cucharaditas de ajos
- ✓ 2 unidades de huevo
- ✓ 4 hojas de lechuga
- ✓ 500 gr de harina de trigo
- ✓ 4 unidades de aceituna
- ✓ 2 unidades de cebolla
- ✓ Sal yodada
- ✓ Pimienta
- ✓ Orégano al gusto.

➤ **Preparación**



- ✓ Sancochar los camotes y los huevos.
- ✓ Lavar el pescado, cortar y sazonar con ajos, pimienta y sal; apanar con harina y freír en aceite.
- ✓ Cortar la cebolla en gajos grandes, agregar agua y hervir por cinco minutos.
- ✓ Dorar en aceite vegetal el ají amarillo y los ajos; agregue la cebolla, los ajíes verdes en tiras, la pimienta, el vinagre tinto, la sal yodada y el orégano. Dar un hervor.
- ✓ Seguidamente agregue el pescado frito y deje reposar con el aderezo.
- ✓ Sirva el escabeche de pescado acompañado de arroz o camote, huevo, aceituna y lechuga.

Costos

Nº	Producto
1	250 gr de pescado
2	4 cdas. de ají amarillo molido
3	2 ají verde
4	500 gr de camote
5	500 gr de aceite vegetal
6	250 gr taza de vinagre tinto
7	2 cucharaditas de ajos
8	2 unidades de huevo
9	4 hojas de lechuga
10	500 gr de harina de trigo
11	4 unidades de aceituna
12	2 unidades de cebolla
13	Sal yodada
14	pimienta
15	orégano al gusto.

v) **Nombre del plato:** Frijoles con pota encebollada

➤ **Ingredientes**

- ✓ 250 g de frijol
- ✓ 500 ml de aceite vegetal
- ✓ 1500 g de arroz
- ✓ Ajos molidos, orégano
- ✓ 750 gr de pota
- ✓ Vinagre, pimienta,
- ✓ 3 tomates medianos
- ✓ Ají colorado
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ sal yodada.

➤ **Preparación**

- ✓ Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación.
- ✓ Cortar la pota en trozos pequeños, sazonarlo con sal yodada, ajos, pimienta, ají colorado y freír en aceite vegetal caliente.
- ✓ Incorporar el vinagre, la cebolla y el tomate cortados en trozos medianos, dejar cocinar por unos minutos.



- ✓ Agregar a la preparación los frijoles y el orégano, mezclar bien.

➤ **Costos**

N°	Producto
1	250 gr de frijol
2	500 ml de aceite vegetal
3	1500 gr de arroz
4	Ajos molidos, orégano,
5	750 gr de pota
6	vinagre, pimienta,
7	3 tomates medianos
8	ají colorado
9	1 cebolla mediana
10	sal yodada.



w) **Nombre del plato:** Frijoles guisados con pota

➤ **Ingredientes**

- ✓ 250 g de frijol.
- ✓ 1 ají amarillo.
- ✓ 500 g de pota.
- ✓ 250 ml de aceite vegetal.
- ✓ 1500 g de arroz.
- ✓ 250 g de harina de trigo.
- ✓ 3 tazas de acelgas.
- ✓ Ajos, orégano.
- ✓ Sal yodada al gusto.
- ✓ 1 cebolla mediano.

➤ **Preparación**

- ✓ Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación.
- ✓ Cortar la pota en trozos pequeños, sazonarlo con sal yodada, pasarlo por harina y freír en aceite vegetal caliente.
- ✓ Aparte, preparar un aderezo con cebolla, ajos y orégano.
- ✓ Dejar dorar, incorporar la pota frita y mezclar con los frijoles.
- ✓ Agregar el ají amarillo y la acelga cortada en tiras; dejar cocinar por unos minutos.
- ✓ Servir con arroz graneado.

➤ **Costos**

N°	Producto
1	250 g de frijol
2	1 ají amarillo
3	500 g de pota
4	250 ml de aceite vegetal
5	1500 g de arroz
6	250 g de harina de trigo
7	3 tazas de acelgas



8	Ajos, orégano
9	sal yodada al gusto.
10	1 cebolla mediano



Nombre del Plato: Galletas de harina de trigo con limón

➤ **Ingredientes**

- ✓ 280 g de harina de trigo.
- ✓ 120 g de mantequilla.
- ✓ 1 huevo.
- ✓ 120 g de panela o azúcar.
- ✓ Ralladura de la piel de 2 limones enteros.
- ✓ 40 g de harina preparada.
- ✓ 2 cucharadas de zumo de limón.

➤ **Preparación**

- ✓ Coloca la harina de trigo y la panela en un recipiente.
- ✓ Batimos el huevo y luego lo agregamos a la mezcla. Añadimos la ralladura y la mantequilla derretida. Por último, agregamos el zumo de limón y mezclamos los ingredientes hasta conseguir una masa.
- ✓ Amasamos con las manos hasta lograr una masa homogénea y hacemos una bola, la colocamos en. El recipiente que será cubierto con un plástico y lo dejamos reposar en la refrigeradora.
- ✓ Pasada una hora, retiramos la masa y con un rodillo la extendemos hasta obtener un centímetro de grosor.
- ✓ Formamos las galletas usando moldes y llevamos al horno a 200 °C durante 12 minutos.

➤ **Costo**

N°	Producto
1	280 g de harina de trigo
2	120 g de panela o azúcar
3	40 g de harina preparada
4	120 g de mantequilla
5	1 huevo
6	4 limones



y) **Nombre del plato:** Galletitas de rayos X

➤ **Ingredientes**

- ✓ 50 g de avena en hojuela
- ✓ 1 unidad pequeña de plátano de seda.
- ✓ ½ zanahoria mediana
- ✓ ½ cucharadita de polvo de hornear
- ✓ 1 huevo
- ✓ 2 cucharadas de leche
- ✓ 8 cucharadas de mantequilla

➤ **Preparación**

- ✓ Lavamos, pelamos y rallamos la zanahoria. Reservamos.
- ✓ Pelamos y troceamos los plátanos. Aplastamos con un tenedor hasta conseguir una papilla.





- ✓ En un recipiente, agregamos la avena, la zanahoria rallada, la papilla de plátano, el polvo de hornear y mezclamos todo.
- ✓ Amasamos hasta obtener una masa húmeda, hacemos bollitos con la masa y damos forma de galleta.
- ✓ Horneado
- ✓ Si usamos sartén, engrasamos y calentamos la sartén con poco aceite a fuego medio y colocamos las galletas. Cubrimos con una tapa. Cocinamos de 5 a 8 minutos por cada lado.
- ✓ Si usamos horno, precalentamos el horno a 180° y colocamos las galletas sobre una bandeja para hornear. Horneamos 10 minutos o hasta que estén doraditas.

➤ **Costo**

N°	Producto
1	50 g de avena en hojuela
2	1 unidad pequeña de plátano de seda.
3	½ zanahoria mediana
4	½ cucharadita de polvo de hornear
5	1 huevo
6	2 cucharadas de leche
7	8 cucharadas de mantequilla

z) **Nombre del plato:** Guisado de bofe con lentejas y arroz.

➤ **Ingredientes**

- ✓ 350 g de conserva de bofe de res
- ✓ 3 papas
- ✓ 2 hojas de laurel
- ✓ 250 g de lentejas
- ✓ Cebolla (cabeza)
- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ 2 tazas de arroz
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ Orégano
- ✓ Pimiento
- ✓ 1 tomate
- ✓ 3 dientes de Ajo
- ✓ Hierba buena

➤ **Preparación**

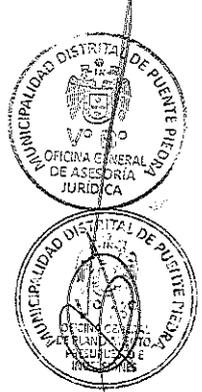
- ✓ Cocinar el arroz con ajo, aceite y agua.
- ✓ Realizar un aderezo con cebolla, ajo, tomate y pimentón.
- ✓ Agregar laurel, hierba buena, papa y zanahoria en cuadrados y agua y dejar cocinar.
- ✓ Incorporar el bofe de res adicionar sal y orégano.
- ✓ En otra olla, cocinar las lentejas, a las cuales le realizamos aderezo con cebolla, ajos, orégano y aceite, y sal.
- ✓ Servir la porción de arroz, lentejas y el guisado de bofe.

➤ **Costo**

N°	Producto
----	----------



1	350g de bofe de res
2	3 papas
3	2 hojas de laurel
4	¼ kg de lentejas
5	2 cebollas
6	1 sal
7	Aceite vegetal
8	2 tasas de arroz
9	1 zanahoria
10	Orégano
11	Pimentón al gusto
12	1 tomate
13	3 dientes ajos
14	Hierba buena



aa) Nombre del plato: Guiso de trigo con pescado

➤ **Ingredientes**

- ✓ 500 gr de pescado.
- ✓ 1 betarraga mediana.
- ✓ 1500 gr de trigo.
- ✓ 150 gr de harina.
- ✓ 1 cebolla mediana.
- ✓ 250 gr de aceite vegetal.
- ✓ 500 gr de arveja fresca verde.
- ✓ Ajos, ají colorado, perejil, y sal.
- ✓ 8 hojas de lechuga.
- ✓ 2 tomates.

➤ **Preparación**

- ✓ Lavar el pescado, cortar en trozos medianos y apanar en harina de maíz sazonada con sal yodada y pimienta, luego freír en aceite vegetal caliente.
- ✓ Sancochar el trigo en abundante agua hasta que reviente.
- ✓ Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos, ají colorado, cebolla y tomate cortados en cuadritos pequeños; dorar e incorporar el trigo sancochado, la sal yodada y las arvejas frescas, agregar agua y dejar cocinar, al final agregar perejil picado.
- ✓ Servir el pescado sobre el trigo graneado y ensalada de lechuga con betarraga.

➤ **Costos**

N°	Producto
1	500 g de pescado
2	1 betarraga mediana
3	1500 g de trigo
4	150 g de harina
5	1 cebolla mediana
6	250 g de aceite vegetal





7	500 g de arveja fresca verde
8	2 dientes ajo
9	8 hojas de lechuga
10	2 tomates
11	ají colorado
12	1 atado de perejil
13	1 sal

bb) Nombre del Plato: Hamburgética de lentejas

➤ **Ingredientes**

- ✓ 150 g de lentejas.
- ✓ ½ zanahoria pequeña rallada.
- ✓ 250 g cebolla grande.
- ✓ 1 diente de ajo mediano.
- ✓ 2 unidades de pan rallado.
- ✓ 8 cucharadas de aceite.
- ✓ 1 huevo.
- ✓ 2 cucharadas de perejil finamente picado.
- ✓ 1 hoja de laurel.
- ✓ Sal al gusto.

➤ **Preparación**

Hamburguesa

- ✓ Sancochamos las lentejas en agua suficiente, escurrimos y con una cuchara aplastamos hasta conseguir una masa uniforme.
- ✓ Añadimos a la masa de lentejas la zanahoria rallada, la cebolla cortada en cuadritos, el huevo, el perejil picado y sal al gusto. Mezclamos todo hasta conseguir una mezcla homogénea.
- ✓ Agregamos a la mezcla ¾ partes de la harina de avena y volvemos a mezclar todo bien.
- ✓ Una vez mezclado, comprobamos la consistencia, que no se deshaga, si falta, añadimos un poco más de harina de avena hasta conseguir la consistencia deseada.
- ✓ Dividimos la masa en 4 partes, formamos bolitas y aplastamos un poco con la palma de la mano y dando forma de hamburguesa.
- ✓ Doramos las hamburguesas con el aceite, por ambos lados hasta que estén listas.

Lentejas

- ✓ Lavamos bien y hervimos a fuego bajo la sangrecita con canela y clavo de olor por 10 minutos.
- ✓ Dejamos enfriar la sangrecita, cortamos y aplastamos con un tenedor, hasta desmenuzarse por completo.
- ✓ En un tazón, trituramos la galleta de vainilla, mezclamos con la sangrecita, el coco rallado y el manjar blanco.

➤ **Costos**

N°	Producto
1	150 g de lentejas.
2	½ zanahoria pequeña rallada.





3	250 gr cebolla grande.
4	1 diente de ajo mediano.
5	2 panes de pan rallado.
6	8 cucharadas de aceite.
7	1 huevo.
8	2 cucharadas de perejil finamente picado.
9	1 hoja de laurel.
10	Sal al gusto.

cc) **Nombre del plato:** Hamburguesa de hígado de pollo con fideos.

➤ **Ingredientes**

- ✓ 115g de fideo
- ✓ 60 g de conserva de hígado de pollo
- ✓ 15 g de espinaca
- ✓ 10 g de cebolla
- ✓ 20 g de ajo
- ✓ 9 ml de aceite
- ✓ 20 g de huevo
- ✓ 15 g de pan rallado
- ✓ 15 g de harina
- ✓ Orégano y sal

➤ **Preparación**

- ✓ Mezclar conserva de hígado con sal orégano, cebolla picada y remover
- ✓ Batir los huevos añadirlos a la mezcla de hígado y remover
- ✓ Añadir el pan rallado y mezclar
- ✓ Preparar la masa y formarlas
- ✓ Freír las hamburguesas
- ✓ Para el pesto licuar las albacas, espinaca y llevarlas a fuego lento

➤ **Costo**

N°	Producto
1	115g de fideo
2	10 g de cebolla
3	20 g de huevo
4	460 gr de conserva de hígado de pollo
5	20g de ajo
6	15 g de pan rallado
7	15 g d espinaca
8	9 ml de aceite
9	15g de harina
10	Sal y orégano

dd) **Nombre del plato:** Hamburguesa de pescado

➤ **Ingredientes**

- ✓ 1500 gr de arroz.



- ✓ 3 tomates medianos.
- ✓ 500 gr de harina de trigo sin preparar.
- ✓ 500 gr de pescado.
- ✓ 1 lechuga.
- ✓ 1 huevo.
- ✓ 1 limón.
- ✓ 2 panes.
- ✓ 250 gr de aceite vegetal.
- ✓ 3 tomates medianos.
- ✓ 2 dientes de ajos.
- ✓ 1 atado de perejil.
- ✓ sal yodada al gusto.

➤ **Preparación**

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

➤ **Costos**

N°	Producto
1	1500 gr de arroz
2	3 tomates medianos
3	500 gr de harina de trigo sin preparar.
4	500 gr de pescado
5	hojas de lechuga
6	1 huevo
7	1 limón
8	2 panes
9	250 gr de aceite vegetal
10	2 dientes de ajos
11	1 atado de perejil
12	sal yodada al gusto

ee) **Nombre del plato:** Locrito de zapallo con saltado de hígado.

➤ **Ingredientes**

- ✓ 500 g de arroz.
- ✓ 2 tomates.
- ✓ 8 cucharadas de aceite vegetal.
- ✓ 8 rodajas de choclo.
- ✓ 2 kg de hígado de pollo.
- ✓ 2 cebollas.
- ✓ 1/2 taza de leche.
- ✓ 3 cucharadas de ajo molido.
- ✓ 500 g de zapallo.
- ✓ 500 g de papas.





- ✓ 4 kg de habas verdes.
- ✓ 2 cucharadas de ají amarillo molido.
- ✓ Sal yodada, pimienta, perejil y vinagre al gusto.
- **Preparación**
 - ✓ En una olla, dorar en aceite la cebolla picada en cuadraditos, los ajos y ají amarillo molido. Incorporar el zapallo, las papas picadas, las habas
 - ✓ 2 frescas peladas y los choclos cortados en rodajas.
 - ✓ Cuando los alimentos estén cocidos; incorporar la leche, el perejil y la sal; mezclar todo y retirar del fuego
 - ✓ En una sartén, dorar en aceite el hígado en trozos, previamente sazonado con pimienta, vinagre y sal y reservar.
 - ✓ 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.
 - ✓ Para el arroz, colocar aceite, ajos, arroz y el agua, dejarlo a fuego controlando el tiempo hasta que esté cocido.

➤ **Costo**

N°	Producto
1	500 g de arroz
2	8 cucharadas de aceite vegetal
3	2 kg de hígado de pollo
4	1/2 taza de leche
5	500 g de zapallo
6	2 kg de habas verdes
7	2 tomates
8	5 rodajas de choclo
9	2 cebollas
10	ajo molido
11	500 g de papas
12	2 cucharadas de ají amarillo molido
13	Sal
14	pimienta
15	perejil
16	vinagre

ff) **Nombre del plato: Malarrabia**

➤ **Ingredientes**

- ✓ 6 plátanos maduros
- ✓ 3 cucharaditas de aceite vegetal
- ✓ 3 tomates picados en cuadraditos
- ✓ Poca sal y pimienta
- ✓ 3 cebollas rojas picadas en cuadraditos
- ✓ 2 ajíes



- ✓ 300 g de queso fresco picado en cuadraditos
- ✓ Ajíes amarillos picados
- **Preparación**
- ✓ En una olla poner a sancochar por 10 minutos, aproximadamente los plátanos (con todo y la cáscara). Los plátanos se retiran, se pelan y luego se migan con un tenedor o mortero para obtener un puré grueso.
- ✓ Dorar la cebolla picada y agregar el ají amarillo picado, el tomate picado, pimienta y poca sal.
- ✓ Luego agregar el puré de plátanos y el queso fresco picado en cuadraditos.
- ✓ Después de unos hervores se retira del fuego y se sirve.

➤ **Costo**

Nº	Producto
1	6 plátanos maduros
2	3 tomates
3	2 cebollas rojas
4	300 g de queso fresco
5	3 cucharas aceite vegetal
6	sal y pimienta
7	2 ajíes amarillos

gg) **Nombre del plato:** Morcilla ala jardinera con ensalada de tomatillo

➤ **Ingredientes**

- ✓ 500 g de arroz
- ✓ 250 g de arveja fresca
- ✓ 500 g de sangrecita
- ✓ 2 zanahorias medianas
- ✓ 2 cebollas de cabeza mediana
- ✓ 1/2 atado de cebolla china
- ✓ dientes de ajo
- ✓ tomatillos o tomates medianos
- ✓ 2 limones
- ✓ 5 ramitas de hierbabuena
- ✓ Sal yodada al gusto
- ✓ 3 cucharadas de aceite vegetal

➤ **Preparación**

- ✓ Cocinar las arvejas frescas y zanahorias por 5 minutos. Lavar en un colador la sangrecita con agua a chorro.
- ✓ Colocar en una olla con aceite, ajos molidos y cebolla 2 picada en cuadraditos, luego añadirle la sangrecita y dejar cocer hasta que tomé color café.
- ✓ Enseguida incorporar las arvejas y la zanahoria previamente cocidas y retirar del fuego.
- ✓ Adicionar la cebolla china y la hierbabuena picada.
- ✓ Para la preparación de la ensalada, lavar, pelar y 5 retirar las pepitas de los tomatillos o tomates, cortar en bastones y añadir el zumo de limón.
- ✓ Para el 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.

➤ **Costo**

N°	Producto
1	500 g de arroz
2	250 g de arveja fresca
3	500 g de sangrecita
4	2 zanahorias medianas
5	2 cebollas de cabeza mediana
6	1/2 atado de cebolla china
7	4 dientes de ajo
8	5 tomates medianos
9	2 limones
10	5 ramitas de hierbabuena
11	Sal yodada al gusto
12	10 ml aceite vegetal

hh) **Nombre del plato:** Nutripasta

➤ **Ingredientes**

Tallarines

- ✓ 500 g de fideo tallarín/ pasta.
- ✓ Sal a gusto
- ✓ Hongos y laurel

Salsa roja con sangrecita

- ✓ 2 dientes de ajo.
- ✓ 500 g unidad grande de cebolla de cabeza.
- ✓ 500 gr de sangrecita.
- ✓ 2 unidades pequeñas de tomate.
- ✓ 1 unidad mediana de zanahoria.
- ✓ 1 cucharada de aceite.

➤ **Preparación**

Tallarines

- ✓ Colocamos los tallarines/pasta en agua hirviendo con una pizca de sal y cocinamos según las instrucciones para que queden al dente o más cocidos, según tu preferencia.

Salsa

- ✓ Pelamos y rallamos la zanahoria, pelamos y picamos el tomate y la cebolla en cuadritos.
- ✓ Cocinamos la sangrecita en una sartén a fuego bajo.
- ✓ En una olla, preparamos el aderezo con el aceite, la cebolla y el ajo.
- ✓ Una vez que la cebolla tenga un color transparente, agregamos la zanahoria, el tomate, sal al gusto, el hongo y laurel; y cocinamos a fuego bajo durante 15 - 20 minutos.
- ✓ Agregamos la sangrecita y cocinamos por 5 minutos.

➤ **Costos**

N°	Producto
1	500 g de fideo tallarín/ pasta.
2	Sal a gusto





3	Hongos y laurel
4	2 dientes de ajo.
5	500 g unidad grande de cebolla de cabeza.
6	500 g de sangrecita.
7	2 unidades pequeñas de tomate.
8	1 unidad mediana de zanahoria.
9	1 cucharada de aceite.



ii) **Nombre del plato:** Pachamanca de pescado a la olla

➤ **Ingredientes**

- ✓ 250 gr de pescado jurel
- ✓ 500 g de habas verdes
- ✓ 1 sal
- ✓ 3 papas blancas medianas
- ✓ 500 g de huacatay molido
- ✓ 20 ml aceite vegetal
- ✓ 2 choclos medianos
- ✓ 1 ajo molido.
- ✓ 1 ají colorado molido.
- ✓ Vinagre al gusto.
- ✓ 500 g yuca.
- ✓ 4 camotes medianos.

➤ **Preparación**

- ✓ Lavar el pescado y cortarlo en porciones individuales.
- ✓ mezclar el aceite, el huacatay, el ají colorado molido, el vinagre y la sal, formando una pasta.
- ✓ Poner en una olla las habas, las papas y los camotes con cáscara,
- ✓ la yuca lavada y pelada y los choclos; agregar las 2/3 partes de la salsa.
- ✓ Cubrir la olla con un secador limpio y colocar la tapa. Dejar cocinar a fuego lento.
- ✓ Al final de la cocción agregar los filetes de pescado encima de todo y adicionar la otra porción de salsa; tapar con el secador.
- ✓ Cocinar a fuego lento. Servir caliente.

➤ **Costos**

Nº	Producto
1	250 g de pescado jurel
2	500 g de habas verdes
3	1 sal
4	3 papas blancas medianas
5	500 g de huacatay molido
6	50 ml aceite vegetal
7	2 choclos medianos
8	1 ajo molido
9	1 ají colorado molido,
10	Vinagre al gusto
11	500 g yuca



12

4 camotes medianos



jj) **Nombre del plato:** Panqueques de arbolito

➤ **Ingredientes**

- ✓ ¼ de cabeza de media brócoli.
- ✓ ¾ taza de harina de quinua
- ✓ ¼ unidad de cebolla pequeña
- ✓ ¼ taza de leche evaporada entera
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 cucharadita de aceite
- ✓ Orégano al gusto
- ✓ ¼ zanahoria mediana
- ✓ Sal al gusto

➤ **Preparación**

- ✓ Sancochamos la zanahoria, la cebolla y el brócoli a fuego medio.
- ✓ Una vez cocidas de verduras, picamos finamente o aplastamos añadiendo dos cucharaditas de agua para ayudar a tritúrarlas.
- ✓ En un tazón, mezclamos las verduras picadas, el huevo, la harina de quinua tamizada, la leche, el orégano, sal al gusto y mezclamos bien los ingredientes hasta que se integren.
- ✓ Engrasamos y calentamos la sartén a fuego medio, luego agregamos por pocos la masa de panqueques.
- ✓ Cuidamos que vayan tomando la forma deseada y dejamos cocinar por ambos lados.

➤ **Costo**

N°	Producto
1	¼ de cabeza de media brócoli.
2	¾ taza de harina de quinua
3	¼ unidad de cebolla pequeña
4	¼ taza de leche evaporada entera
5	1 huevo
6	1 cucharadita de aceite
7	Orégano al gusto
8	¼ zanahoria mediana

kk) **Nombre del plato:** Panqueques energéticos

➤ **Ingredientes**

- ✓ 1 taza de avena
- ✓ ¼ kg de camote sancochado
- ✓ ¼ de raza de leche evaporada
- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 unidad mediana de plátano
- ✓ ½ cucharadita de canela molida
- ✓ 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ✓ 1 cucharadita de aceite

➤ **Preparación**





- ✓ En una licuadora, agregamos la harina de avena, el camote sancochado y trozado, los huevos, la canela y esencia de vainilla. Procedemos a licuar.
- ✓ Engrasamos la sartén con aceite a fuego bajo, vertemos un poco de la preparación de panqueque. Cuidamos que vaya tomando la forma esperada y cocinamos por ambos lados.

➤ **Costo**

N°	Producto
1	1 taza de avena
2	¼ kg de camote sancochado
3	¼ de raza de leche evaporada
4	2 huevos
5	1 unidad mediana de plátano
6	½ cucharadita de canela molida
7	1 cucharadita de esencia de vainilla
8	1 cucharadita de aceite



II) **Nombre del Plato:** Parrillada de papa

➤ **Ingredientes**

- ✓ 500 g de papa
- ✓ 1500 g de arroz
- ✓ 2 papas medianas
- ✓ 1 choclo mediano
- ✓ 4 hojas de lechuga
- ✓ 2 tomates medianos
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ 500 ml de aceite vegetal
- ✓ Ajo molido,
- ✓ ají colorado molido,
- ✓ vinagre
- ✓ sal yodada al gusto.

➤ **Preparación**

- ✓ Lavar la papa, quitar la piel y cortar en trozos grandes.
- ✓ En un tazón, poner aceite vegetal, pimienta, comino, ajos, ají colorado y vinagre, incorporar la papa cortada en trozos.
- ✓ Dejar macerar de diez a quince minutos aproximadamente, para que tome gusto del aderezo.
- ✓ Colocar los trozos de papa en una parrilla caliente para que se cocinen, moviéndolos para evitar que se peguen.
- ✓ Servir con arroz y rodajas de papa, choclo y ensalada de verduras.

➤ **Costos**

N°	Producto
1	500 gr de papa
2	1500 gr de arroz
3	2 papas medianas
4	1 choclo mediano
5	4 hojas de lechuga





6	2 tomates medianos
7	1 cebolla mediana
8	500 ml de aceite vegetal
9	Ajo molido,
10	ají colorado molido,
11	vinagre
12	sal yodada



mm) Nombre del plato: Pescado al ajo

➤ **Ingredientes**

- ✓ 1500 gr de arroz.
- ✓ 250 gr de pescado.
- ✓ 250 gr de harina de trigo.
- ✓ 10 hojas de espinaca.
- ✓ 3 tomates
- ✓ 3 cucharadas de maicena.
- ✓ 3 dientes de ajo.
- ✓ 1 atado de perejil.
- ✓ Sal y pimienta al gusto.

➤ **Preparación**

- ✓ Lavar el pescado y cortar en trozos medianos. Sazonar con sal yodada y pimienta.
- ✓ Pasar por harina y freír por ambos lados en aceite vegetal caliente.
- ✓ Aparte, hacer un aderezo con aceite, ajos, cebolla cortada en cuadritos pequeños.
- ✓ Agregar la maicena disuelta, dar un hervor.
- ✓ Mezclar con el pescado y el perejil picado.
- ✓ Servir con arroz graneado y ensalada de espinaca y tomate.

➤ **Costos**

Nº	producto
1	1500 g de arroz
2	250 g de pescado
3	250 g de harina de trigo
4	10 hojas de espinaca
5	3 tomates
6	3 cucharadas de maicena
7	3 dientes de ajo
8	1 atado de perejil
9	1 sal
10	1 bolsa de pimienta



nn) Nombre del plato: Pescado entomatado con trigo a la jardinera

➤ **Ingredientes**

- ✓ 500 g de pescado
- ✓ 500 g de tomate
- ✓ 250 g de trigo resbalado



- ✓ 1 zanahoria mediana
- ✓ 1 cebolla pequeña
- ✓ 500 g de arveja fresca verde
- ✓ 500 g de habas frescas
- ✓ 250 g de aceite vegetal
- ✓ 2 dientes de Ajos,
- ✓ 1 tarro de salsa de tomate,
- ✓ 3 hojas de laurel
- ✓ Sal yodada al gusto.

➤ **Preparación**

- ✓ Lavar y sazonar el pescado con ajo y sal yodada.
- ✓ En una olla hacer un aderezo con ajos, cebolla cortada en cuadritos pequeños, pimienta y aceite; agregar las arvejas, la zanahoria cortada en cuadritos pequeños y una taza de agua.
- ✓ Después agregar el trigo previamente sancochado, mezclar y cocinar unos minutos.
- ✓ Preparar un aderezo con aceite vegetal, cebolla y tomate cortado en cuadritos pequeños, ajos, salsa de tomate, hojas de laurel y cocinar.
- ✓ Añadir agua, añadir el pescado y continuar con la cocción.
- ✓ Servir el pescado entomatado acompañado del trigo a la jardinera.

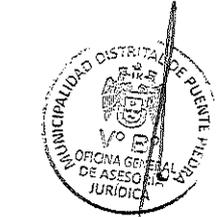
➤ **Costos**

N°	Producto
1	500 g de pescado
2	500 g de tomate
3	250 g de trigo resbalado
4	1 zanahoria mediana
5	1 cebolla pequeña
6	500 g de arveja fresca verde
7	500 g de habas frescas
8	250 g de aceite vegetal
9	2 dientes de Ajos
10	1 tarro de salsa de tomate
11	3 hojas de laurel
12	sal yodada al gusto

oo) **Nombre del plato:** Pescado saltado con frijoles

➤ **Ingredientes**

- ✓ 250 gr de frijol
- ✓ 1 tomate grande
- ✓ 250 gr de pescado
- ✓ 1 ají amarillo
- ✓ 1500 gr de arroz
- ✓ 250 ml aceite vegetal
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ 2 dientes de Ajos
- ✓ 1 atado de perejil





- ✓ 1 vinagre,
- ✓ 1 bolsita de pimienta
- ✓ orégano y sal yodada al gusto.

➤ **Preparación**

- ✓ Cocinar los frijoles, aderezarlo con aceite vegetal, cebolla, ajos, orégano y sal yodada.
- ✓ Dorar en aceite el pescado cortado en juliana, sazonado con ajos, pimienta y sal yodada. freír. Y agregar la cebolla en tiras delgadas con un chorrito de vinagre y freír.
- ✓ Incorporar el tomate y el ají amarillo cortados en tiras delgadas, rectificar la sazón con sal yodada, agregar perejil y orégano.
- ✓ Una vez listo servir el saltado de pescado sobre los frijoles acompañado de arroz graneado.

➤ **Costos**

N°	Producto
1	250 g de frijol
2	1 tomate grande
3	250 g de pescado
4	1 ají amarillo
5	1500 gr de arroz
6	250 ml aceite vegetal
7	1 cebolla mediana
8	2 dientes de Ajos,
9	1 atado de perejil
10	1 vinagre,
11	1 bolsita de pimienta
12	1 bolsita de orégano
13	1 sal

pp) **Nombre del plato:** Pesque de quinua

➤ **Ingredientes**

- ✓ 1/2 kg de quinua.
- ✓ 1/2 taza de mantequilla.
- ✓ 1 tarro de leche evaporada.
- ✓ 1L de agua.
- ✓ 150 g de queso fresco rallado o picado.
- ✓ Sal (una pizca).

➤ **Preparación**

- ✓ En una olla hervir la quinua. Una vez cocida, dejar en un recipiente.
- ✓ Añadir mantequilla y sal a la quinua previamente cocida. Iniciar el batido con un cucharón de preferencia de madera, hasta conseguir una masa homogénea.
- ✓ Diluir la leche evaporada de 400 ml en 1 litro de agua. También podemos hacerlo con leche pura sin diluir.
- ✓ Servimos la quinua en forma de masa, añadimos alrededor la leche y colocamos un poco de queso rallado.

➤ **Costo**

N°	Producto
----	----------



**Municipalidad de
Puente Piedra**

**SUBGERENCIA DE
PROGRAMAS ALIMENTARIOS**

1	1/2 kg de quinua
2	1 tarro de leche evaporada
3	150 g de queso fresco
4	1 sal
5	1/2 taza de mantequilla



qq) Nombre del plato: Picante criollo de pota

➤ **Ingredientes**

- ✓ 500 g de pota.
- ✓ 250 g de haba frescas.
- ✓ 1500 g de arroz.
- ✓ 250 ml aceite vegetal.
- ✓ 500 g de papa blanca.
- ✓ Ajos.
- ✓ Ají colorado molido.
- ✓ Perejil.
- ✓ 1 cebolla pequeña.
- ✓ Culantro, pimienta, comino.
- ✓ Sal.

➤ **Preparación**

- ✓ Lavar la pota, cortarla en cuadraditos pequeños.
- ✓ Dorar en aceite vegetal los ajos, la cebolla y el ají colorado. Sazonar con pimienta, comino y sal yodada.
- ✓ Incorporar las papas cortadas en cuadritos y las habas con suficiente cantidad de agua dejar cocinar, después agregar la pota y continuar con la cocción.
- ✓ Al finalizar la cocción agregar el perejil y el culantro picado.
- ✓ Servir con arroz y ensalada de verduras.

➤ **Costos**

N°	Producto
1	500 g de pota
2	250 g de haba frescas
3	1500 g de arroz
4	250 ml aceite vegetal
5	500 g de papa blanca
6	Ajos,
7	ají colorado molido
8	perejil
9	1 cebolla pequeña
10	culantro, pimienta, comino
11	sal

rr) Nombre del plato: Pota a la pimienta

➤ **Ingredientes**

- ✓ 500 g de pota.



- ✓ 1500 g de arroz.
- ✓ 1 cebollas mediana.
- ✓ 1 ají amarillo.
- ✓ 1 pepino mediano.
- ✓ 500 g de harina de trigo.
- ✓ 750 ml de aceite vegetal.
- ✓ Vinagre, ajos.
- ✓ Ají colorado molido, pimienta.
- ✓ orégano.
- ✓ sal.

➤ **Preparación**

- ✓ Lavar la pota, cortarla en trozos medianos.
- ✓ Apanar con maicena y freír en aceite vegetal caliente.
- ✓ Dorar en aceite el ají colorado, los ajos, la pimienta en granos y el orégano; incorporar la cebolla y el ají amarillo cortados en anillos, una vez dorados agregar el vinagre y la sal.
- ✓ Agregar la pota en este aderezo y mezclar.

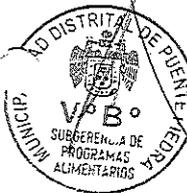
➤ **Costos**

Nº	Producto
1	500 gr de pota
2	1500 gr de arroz
3	1 cebollas mediana
4	1 ají amarillo
5	1 pepino mediano
6	500 gr de harina de trigo
7	750 ml de aceite vegetal
8	Vinagre, ajos
9	ají colorado molido, pimienta
10	orégano
11	sal

ss) Nombre del plato: Pota a las hiervas aromáticas

➤ **Ingredientes**

- ✓ 500 g de pota.
- ✓ 1500 g de arroz.
- ✓ 2 betarragas medianas.
- ✓ 3 papas medianas.
- ✓ 1 cebolla mediana.
- ✓ 1 zanahoria mediana.
- ✓ 2 limones medianos.
- ✓ 50 ml de aceite vegetal.
- ✓ Ajo molido, albahaca.
- ✓ Perejil
- ✓ Orégano.
- ✓ Sal.
- ✓ Pimienta.





➤ **Preparación**

- ✓ Lavar la papa, cortarla en trozos medianos y sazonarla con sal y pimienta.
- ✓ Mezclar en un tazón el ajo, la cebolla cortada en cuadritos pequeños, el jugo de un limón, la albahaca y el perejil picado; adicionar orégano seco y el aceite.
- ✓ Incorporar esta mezcla a la papa, dejar reposar por veinte minutos. después colocar en una olla y dejar cocinar solo diez minutos.
- ✓ Servir la papa conde arroz graneado, rodajas de papa sancochada y ensalada de betarraga con zanahoria.

➤ **Costos**

Nº	Producto
1	500 g de papa
2	1500 g de arroz
3	2 betarragas medianas
4	3 papas medianas
5	1 cebolla mediana
6	1 zanahoria mediana
7	2 limones medianos
8	50 ml de aceite vegetal
9	Ajo molido, albahaca,
10	Perejil
11	orégano,
12	sal
13	pimienta.

tt) **Nombre del plato: Pota ala naranja**

➤ **Ingredientes**

- ✓ 500 g de papa
- ✓ 1500 g de arroz
- ✓ 3 papas medianas
- ✓ 1 vaso de jugo de naranja
- ✓ 1 cebolla pequeña
- ✓ 1 cucharadita de kion
- ✓ 1 cucharada de maicena
- ✓ 1 cucharada de azúcar rubia
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Sal yodada
- ✓ Aji amarillo molido
- ✓ pimienta, ajos

➤ **Preparación**

- ✓ Lavar la papa, cortarla en redondeles delgadas.
- ✓ Aparte, dorar en aceite vegetal los ajos, la cebolla, el aji amarillo; sazonar con pimienta y sal. Adicionar la papa cortada en rodajas delgadas.
- ✓ Incorporar un poco de agua, el jugo de naranja, el kion rallado, la azúcar rubia y dejar cocinar.





- ✓ Después agregar la pota y la maicena disuelta en agua, mover para que no se formen grumos.
- ✓ Servir con arroz graneado

➤ **Costos**

N°	Producto
1	500 g de pota
2	1500 g de arroz
3	3 papas medianas
4	1 vaso de jugo de naranja
5	1 cebolla pequeña
6	1 cucharadita de kion
7	1 cucharada de maicena
8	1 cucharada de azúcar rubia
9	aceite vegetal
10	Sal yodada,
11	ají amarillo molido,
12	pimienta
13	2 dientes de ajo



➤ **Nombre del Plato: Pota a la salsa de pimienta**

Ingredientes

- ✓ 500 g de pota
- ✓ 1500 g de arroz
- ✓ 500kg papa blanca
- ✓ 1 cebolla pequeña
- ✓ 1 pimienta mediano
- ✓ 1500 g de arveja fresca
- ✓ 50ml de aceite
- ✓ Ajos
- ✓ Ají colorado molido,
- ✓ Perejil
- ✓ Sal yodada al gusto.

➤ **Preparación**

- ✓ Lavar la pota, quitar la piel y cortar en tiras anchas.
- ✓ Cortar la cebolla y el pimienta en tiras delgadas.
- ✓ Dorar en aceite vegetal la cebolla, los ajos y el ají colorado, luego incorporar la arveja y suficiente cantidad de agua y sal yodada.
- ✓ dejar cocinar; después agregar el pimienta, la pota y cocinar unos minutos.
- ✓ Al retirar del fuego agregar perejil picado.
- ✓ Servir con arroz graneado y rodajas de papa sancochada.

➤ **Costos**

N°	Producto
1	500 g de pota
2	1500 g de arroz



3	1 ají colorado molido,+C1198:G1210
4	1 cebolla pequeña
5	1 pimiento mediano
6	1500 g de arveja fresca
7	50ml de aceite
8	3 dientes de Ajos,
9	1 ají colorado molido,
10	1 atado perejil
11	sal yodada

vv) **Nombre del plato:** Rebosado de pescado con alverjitas

➤ **Ingredientes**

- ✓ 250 g de arvejas secas.
- ✓ 2 cebollas medianas.
- ✓ 500 g de pescado.
- ✓ 250 g de aceite vegetal.
- ✓ 1500 g de arroz.
- ✓ Ajos molidos.
- ✓ 1 bolsita pimienta.
- ✓ Sal yodada al gusto.
- ✓ 2 huevos medianos.

➤ **Preparación**

- ✓ Lavar el pescado, cortarlos en trozos medianos pasarlos por huevo batido sazonados con sal y pimienta, luego freírlos en aceite caliente.
- ✓ Sancochar las arvejas secas previamente remojadas la noche anterior.
- ✓ Preparar el aderezo con aceite vegetal, ajos, sal yodada y cebolla cortada en cuadritos pequeños. Adicionar la arveja sancochada, mezclar y cocinar.
- ✓ Servir el pescado rebozado sobre la arveja guisada acompañada de arroz graneado y salsa de cebolla.

➤ **Costos**

Nº	Producto
1	250 g de arvejas secas
2	2 cebollas medianas
3	500 g de pescado
4	250 g de aceite vegetal
5	1500 g de arroz
6	Ajos molidos
7	1 bolsita pimienta
8	sal yodada al gusto.
9	2 huevos medianos

ww) **Nombre del plato:** Saltado de atún

➤ **Ingredientes**

- ✓ 160 g de fideo.





- ✓ 100 g de conserva de pescado.
- ✓ 2 cucharaditas de aceite vegetal.
- ✓ 1 cucharada de ajo.
- ✓ 160 gr de cebolla.
- ✓ 160 gr de tomate.
- ✓ Sal.

➤ **Preparación**

- ✓ Sancochar los fideos con agua y sal
- ✓ En una sartén echar aceite y ajo, añadir cebolla picada y luego el tomate en cortes largos
- ✓ Agregar los trozos de conserva
- ✓ Servir en un plato, 1 cuchara de bocona llena de fideos y media cuchara de saltado de pescado

➤ **Costo**

N°	Producto
1	160 gr de fideo
2	100 gr de conserva de pescado
3	1 aceite vegetal
4	2 dientes de ajo
5	160gr de cebolla
6	160 gr de tomate
7	sal

xx) **Nombre del plato: Saltado de sangrecita**

➤ **Ingredientes**

- ✓ 500 g de sangrecita
- ✓ 150 g de zanahoria
- ✓ 1 atado de rabanito
- ✓ 1/2 atado de espinaca
- ✓ 1/2 atado de culantro
- ✓ 200 g de conserva de pescado
- ✓ 120 g de lentejas

➤ **Preparación**

- ✓ Prepara arroz cocido con un poco de ajo sal y agua a fuego lento.
- ✓ Cocer las lentejas lavadas previamente por 25 minutos.
- ✓ Aderezo para lentejas: aceite ajo, cebolla picada, zanahoria, culantro, espinaca y especias licuadas.
- ✓ Incorporar las lentejas cocidas y agregar arvejas verdes.
- ✓ Ensalada: rallar los rabanitos agregar pescado, limón y mezclar y servir el arroz y el seco y la ensalada

➤ **Costo**

N°	PRODUCTO
1	180 g de arroz
2	1 atado de rabanito
3	1/2 atado de culantro
4	120 g de lentejas



5	150 g de zanahoria
6	1/2 atado de espinaca
7	200 g de conserva de pescado.
8	150 g de arvejas verdes
9	ajo molido y sal
10	150 gr de cebolla (cabeza)
11	orégano y apio



yy) Nombre del plato: Sangrecita criolla

➤ **Ingredientes**

Para la sangrecita

- ✓ 500 g de sangrecita
- ✓ Papas amarillas medianas
- ✓ Cucharadas de ají amarillo molido
- ✓ 3 limones
- ✓ Cucharadas de aceite vegetal
- ✓ 1/2 atado pequeño de cebolla china
- ✓ Sal yodada,
- ✓ Pimienta
- ✓ Comino al gusto

Para la ensalada

- ✓ Brócoli mediano
- ✓ Zanahorias
- ✓ Tazas de vainitas 2 limones
- ✓ Cucharadas de aceite vegetal Sal yodada al gusto

➤ **Preparación**

- ✓ En una sartén, dorar en aceite el ajo y cebolla china, añadir la sangrecita, previamente lavada y sancochada, sazonar con comino, pimienta y sal.
- ✓ Aplastar la papa previamente sancochada, adicionar limón, sal y el ají amarillo molido y reservar. Para la ensalada sancochar las 3 vainitas, brócoli y zanahoria, picar y mezclar, agregar sal y limón.

En un plato tendido servir

- ✓ Cucharadas de sangrecita sancochada.
- ✓ 5 cucharadas de papa sancochada.
- ✓ 1 porción de ensalada (1/2 plato).

➤ **Costo**

Nº	PRODUCTO
1	500 g de sangrecita
2	4 papas amarillas medianas
3	ají amarillo molido
4	3 limones
5	3 cucharadas de aceite
6	1/2 atado de cebolla china
7	Sal yodada, pimienta



8	comino al gusto
9	2 dientes de ajo
10	1 brócoli mediano
11	2 zanahorias
12	2 tazas de vainitas
13	2 limones

zz) Nombre del plato: Sangrecita multicolor

➤ **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
- ✓ 1/2 cabeza de brócoli (mediana)
- ✓ 1 taza de agua
- ✓ 500 gr de arroz
- ✓ sal yodada al gusto

➤ **Preparación**

- ✓ Sancochar la sangrecita previamente lavada.
- ✓ 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.
- ✓ Al final agregar una ramita de hierbabuena.
- ✓ Para el preparado del arroz, colocar aceite, ajos.
- ✓ El arroz y el agua dejarlo a fuego controlando o el tiempo hasta que esté cocido.

➤ **Costo**

Nº	Producto
1	1 taza de sangrecita
2	5 papas medianas
3	1 zanahoria grande
4	1 cebolla de cabeza mediana
5	5 cucharadas de aceite vegetal
6	1 rama de hierbabuena
7	1 choclo desgranado
8	1/2 cabeza de brócoli (mediana)
9	1 taza de agua
10	500 gde arroz
11	Sal yodada al gusto

aaa) Nombre del plato: Seco de lentejas y ensalada de pescado con rabanito

➤ **Ingredientes**





- ✓ 200 g de arroz
- ✓ 150 g de arvejas verdes
- ✓ 1 atado de rabanito
- ✓ ajo molido y sal
- ✓ 1/2 atado de culantro
- ✓ 150 g de cebolla (cabeza)
- ✓ 120 g de lentejas
- ✓ Orégano y apio
- ✓ 150 g de zanahoria
- ✓ 1/2 atado de espinaca
- ✓ 200 gr de conserva de pescado

➤ **Preparación**

- ✓ Preparar arroz cocido con un poco de ajo sal y agua a fuego lento
- ✓ Cocer las lentejas lavadas previamente por 25 minutos
- ✓ Aderezo para lentejas: aceite ajo, cebolla picada, zanahoria, culantro, espinaca y especies licuadas.
- ✓ Incorporar las lentejas cocidas y agregar arvejas verdes
- ✓ Ensalada: rallar los rabanitos agregar pescado, limón y mezclar
- ✓ Servir el arroz y el seco y la ensalada

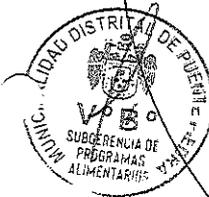
➤ **Costo**

N°	Producto
1	200 g de arroz
2	1 atado de rabanito
3	1/2 atado de culantro
4	120 g de lentejas
5	150 g de zanahoria
6	1/2 atado de espinaca
7	200 g de conserva de pescado
8	150 g de arvejas verdes
9	ajo molido y sal
10	50 gr de cebolla (cabeza)
11	orégano
12	Apio

bbb) **Nombre del plato: Seco de pescado**

➤ **Ingredientes**

- ✓ 1500 gr de arroz
- ✓ 4 filetes de pescado
- ✓ 500 gr de yuca
- ✓ 500 gr de arveja fresca verde
- ✓ 1 zanahoria mediana
- ✓ 1 cucharadita de ajo molido
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ 250 ml de aceite vegetal
- ✓ 2 cucharadas de ají amarillo





- ✓ Sal al gusto
- ✓ 1 bolsita de pimienta
- ✓ 1 atado culantro
- **Preparación**
- ✓ Prepare el arroz graneado
- ✓ Sancochar la yuca
- ✓ Dorar en aceite vegetal la cebolla, ajo y ají amarillo, luego agregar el pescado cortado en trozos, la zanahoria, las arvejas frescas y hervir por veinte minutos.
- ✓ Una vez cocido el pescado, agregar el culantro molido y dar un hervor.

➤ **Costos**

N°	Producto
1	1500 gr de arroz
2	4 filetes de pescado
3	500 gr de yuca
4	500 gr de arveja fresca verde
5	1 zanahoria mediana
6	1 cucharadita de ajo molido
7	1 cebolla mediana
8	250 ml de aceite vegetal
9	2 cucharadas de ají amarillo
10	Sal al gusto
11	1 bolsita de pimienta
12	1 atado culantro

ccc) **Nombre del plato: Sudado de pescado a la norteña**

➤ **Ingredientes**

- ✓ 500 g de pescado.
- ✓ 1500 g de arroz.
- ✓ 1 ají verde.
- ✓ 1 cebolla mediana.
- ✓ 3 tomates medianos.
- ✓ 4 ramas de culantro.
- ✓ 500 g de yuca.
- ✓ 250 g de aceite vegetal.
- ✓ Sal yodada, pimienta, kion.
- ✓ Ají colorado.
- ✓ Salsa de tomate.
- ✓ chicha de jora.
- ✓ Ajo molido al gusto.

➤ **Preparación**

- ✓ Cortar el pescado en trozos medianos, agregar sal yodada y pimienta.
- ✓ Hacer un aderezo con aceite vegetal, agregar los ajos, el ají colorado y dejar dorar.
- ✓ Colocar el pescado, agregar la salsa de tomate, la cebolla y el tomate cortados en rodajas; el ají verde y el kion cortado en tiras delgadas; adicionar chicha de jora, sal yodada; dejar cocinar.

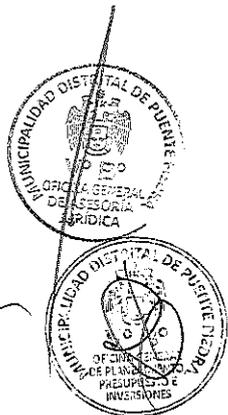




- ✓ Dejar cocinar, al final agregar el culantro picado.
- ✓ Servir acompañado de arroz graneado y yucas sancochadas.

➤ **Costos**

N°	Producto
1	500 gr de pescado
2	1500 gr de arroz
3	1 ají verde
4	1 cebolla mediana
5	3 tomates medianos
6	4 ramas de culantro
7	500 gr de yuca
8	250 gr de aceite vegetal
9	Sal yodada, pimienta, kion
10	ají colorado,
11	Salsa de tomate
12	chicha de jora,
13	Ajo molido al gusto



ddd) Nombre del plato: Tallarines en salsa de bofe

➤ **Ingredientes**

- ✓ 1500 g de bofe
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 500 gr de fideos
- ✓ 1/2 pimienta
- ✓ 1 tomate
- ✓ 4 taza de arveja
- ✓ 10 ml de aceite vegetal
- ✓ 1 cebolla
- ✓ Laurel, orégano y sal
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ yodada al gusto

➤ **Preparación**

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

➤ **Costo**

N°	Producto
1	1500 g taza de bofe
2	500 g de fideos





3	1 tomate
4	10 ml aceite vegetal
5	1 zanahoria
6	1/2 pimiento
7	4 taza de arveja
8	1 cebolla
9	3 dientes de ajo
10	Laurel
11	sal
12	orégano



eee) **Nombre del plato:** Tallarines a la marinera

➤ **Ingredientes**

- ✓ 250 g de pescado
- ✓ 250 g de fideos
- ✓ 500 g de tomate
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ 1 zanahoria mediana
- ✓ 250 g de harina de trigo
- ✓ 250 ml de aceite vegetal
- ✓ Ajos molidos,
- ✓ Orégano
- ✓ Perejil picado
- ✓ Hojas de laurel
- ✓ Sal yodada.

➤ **Preparación**

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

➤ **Costos**

N°	PRODUCTO
1	250 g de pescado
2	250 g de fideos
3	500 g de tomate
4	1 cebolla mediana
5	1 zanahoria mediana
6	250 grde harina de trigo
7	250 ml de aceite vegetal
8	Ajos molidos



9	orégano
10	perejil picado
11	hojas de laurel
12	sal yodada.

fff) **Nombre del plato:** Tortillas de choclo con conserva de pescado

➤ **Ingredientes**

- ✓ 500 gr de choclo molido.
- ✓ Sal al gusto
- ✓ 2 huevos
- ✓ 1/2 cucharada de azúcar
- ✓ 1 limón
- ✓ 1 cuchara de harina de trigo
- ✓ 1 lata de conserva de pescado
- ✓ 50 ml aceite vegetal

➤ **Preparación**

- ✓ Mezclar el choclo molido, huevos, harina d leche, sal, azúcar y mover.
- ✓ Verter un poco de mezcla en el sartén y freir ambos lados.
- ✓ Colocar conserva de pescado con cebollas picada agregar limón y sal.
- ✓ Servir dos tortillas con una porción de conserva de pescado.

➤ **Costo**

N°	Producto
1	1/2 kg de choclo molido.
2	1 sal
3	3 huevos
4	1/2 cucharada de azúcar
5	1 limón
6	1 cuchara de harina de trigo
7	1 lata de conserva de pescado
8	50 ml aceite vegetal

ggg) **Nombre del plato:** Trufas poderositas

➤ **Ingredientes**

- ✓ 100-g de sangrecita
- ✓ 1 paquete pequeño de 37 gramos de galleta de vainilla
- ✓ 75 g de manjar blanco
- ✓ 4 cucharadas de coco rallado
- ✓ Canela y clavo de olor

➤ **Preparación**

- ✓ Lavamos bien y hervimos a fuego bajo la sangrecita con canela y clavo de olor por 10 min.
- ✓ Dejamos enfriar la sangrecita, cortamos y aplastamos con un tenedor, hasta desmenuzar por completo.
- ✓ En un tazón, trituramos la galleta de vainilla, mezclamos con la sangrecita, el coco rallado y el manjar blanco.
- ✓ Dividimos la masa en 2 partes aproximadamente y amasamos bolitas.



➤ **Costo**

Nº	Producto
1	100 g de sangrecita
2	1 paquete pequeño de 37 gramos de galleta de vainilla
3	75 g de manjar blanco
4	4 cucharadas de coco rallado
5	Canela y clavo de olor





II. Frutas

➤ DURAZNO

- ✓ Los duraznos son una buena fuente de potasio, un mineral que ayuda a regular la presión arterial.
- ✓ Los duraznos son una buena fuente de vitamina C, un antioxidante que ayuda a proteger la piel del daño de los radicales libres.
- ✓ Los duraznos son una buena fuente de vitamina A, que es importante para la visión.
- ✓ Los duraznos son una buena fuente de fibra, que ayuda a mantener un sistema digestivo saludable.

Por 100 g de muestra o producto	
Energía	43 kcal
Proteína	0.8 g
Grasa	0.2 g
Carbohidratos totales	12.4 g
Fibra dietaria	1.6 g

➤ CAMU CAMU

- ✓ Protege contra el daño celular
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico
- ✓ Mejora la salud de la piel
- ✓ Ayuda a la pérdida de peso

Por 100 g de muestra o producto	
Energía	24 kcal
Proteína	0.5 g
Grasa	0.1 g
Carbohidratos totales	5.9 g
Vitamina C	2780.0 mg

➤ CHIRIMOYA

- ✓ Mejora la salud digestiva
- ✓ Regula la presión arterial
- ✓ Protege contra el cáncer
- ✓ Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas

Por 100 g de muestra o producto	
Energía	72 kcal
Proteína	1.9 g
Grasa	0.3 g
Carbohidratos totales	21.6 g
Fibra dietaria	4 g
Potasio	377 mg
Calcio	102 mg

➤ CIRUELA

- ✓ Mejora la salud digestiva



Municipalidad de
Puente Piedra

SUBGERENCIA DE
PROGRAMAS ALIMENTARIOS

- ✓ Regula la presión arterial
- ✓ Protege contra el cáncer
- ✓ Fortalece los huesos

Por 100 g de muestra o producto	
Energía	82 kcal
Proteína	1.0 g
Grasa	0.2 g
Carbohidratos totales	21.5 g
Vitamina C	36.8 mg

- **COCO**
- ✓ Mejora la salud digestiva
- ✓ Regula la presión arterial
- ✓ Protege contra el cáncer
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico

Por 100 g de muestra o producto	
Energía	286 kcal
Proteína	3.4 g
Grasa	28.1 g
Carbohidratos totales	10.8 g
Fibra dietaria	-

- **FRESA**
- ✓ Mejora la salud cardiovascular
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico
- ✓ Protege contra el cáncer
- ✓ Regula el azúcar en sangre

Por 100 g de muestra o producto	
Energía	34 kcal
Proteína	0.7 g
Grasa	0.8 g
Carbohidratos totales	8.9 g
Fibra dietaria	2 g
Vitamina C	42 mg

- **GRANADA**
- ✓ Mejora la salud cardiovascular
- ✓ Protege contra el cáncer
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico
- ✓ Mejora la memoria y la función cognitiva

Por 100 g de muestra o producto	
---------------------------------	--



Energía	66 kcal
Proteína	0.5 g
Grasa	0.1 g
Carbohidratos totales	18.3 g
Fibra dietaria	0,6 g

➤ **GRANADILLA**

- ✓ Regula el sistema digestivo
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico
- ✓ Propiedades antiinflamatorias
- ✓ Efecto calmante y sedante

Por 100 g de muestra o producto	
Energía	51 kcal
Proteína	2.5 g
Grasa	2.7 g
Carbohidratos totales	11.4 g
Fibra dietaria	5,8 g
Potasio	338 mg

➤ **GUANÁBANA**

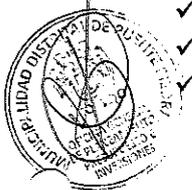
- ✓ Propiedades anticancerígenas
- ✓ Refuerza el sistema inmunológico
- ✓ Regula la presión arterial
- ✓ Propiedades antiinflamatorias

Por 100 g de muestra o producto	
Energía	44 kcal
Proteína	0.9 g
Grasa	0.2 g
Carbohidratos totales	14.3 g
Fibra dietaria	3,3 g

➤ **GUAYABA**

- ✓ Refuerza el Sistema Inmunológico
- ✓ Protege contra el Cáncer
- ✓ Mejora la Salud Digestiva
- ✓ Propiedades Antiinflamatorias

Por 100 g de muestra o producto	
Energía	37 kcal
Proteína	0.5 g
Grasa	0.1 g
Carbohidratos totales	14.9 g
Fibra dietaria	5,4 g





Vitamina C	60 mg
------------	-------

➤ **LIMÓN**

- ✓ Fortalece el sistema inmunológico
- ✓ Favorece la digestión
- ✓ Protege contra el cáncer
- ✓ Regula la presión arterial

Por 100 g de muestra o producto	
Energía	28 kcal
Proteína	0.5 g
Grasa	0.2 g
Carbohidratos totales	9.7 g
Fibra dietaria	0,4 g
Vitamina C	44,20 mg

➤ **LÚCUMA**

- ✓ Antioxidante natural.
- ✓ Mejora la salud digestiva.
- ✓ Refuerza el sistema inmunológico.
- ✓ Regula el azúcar en la sangre.

Por 100 g de muestra o producto	
Energía	97 kcal
Proteína	2.1 g
Grasa	0.2 g
Carbohidratos totales	34.9 g
Fibra dietaria	10,2 g

➤ **MANDARINA**

- ✓ Fortalece el sistema inmunológico.
- ✓ Mejora la salud digestiva.
- ✓ Protege la salud cardiovascular.
- ✓ Propiedades anticancerígenas.

Por 100 g de muestra o producto	
Energía	29 kcal
Proteína	0.6 g
Grasa	0.3 g
Carbohidratos totales	8.6 g
Fibra dietaria	1,8 g
Vitamina c	48.70 mg

➤ **MANGO**

- ✓ Fortalece el sistema inmunológico.



Municipalidad de
Puente Piedra

SUBGERENCIA DE
PROGRAMAS ALIMENTARIOS

- ✓ Mejora la salud digestiva.
- ✓ Protege la salud cardiovascular.
- ✓ Propiedades anticancerígenas.



Por 100 g de muestra o producto	
Energía	54 kcal
Proteína	0.4 g
Grasa	0.2 g
Carbohidratos totales	15.9 g
Fibra dietaria	1,8 g
Vitamina c	24.80 mg

- **MANZANA NACIONAL**
- ✓ Mejora la salud cardiovascular.
- ✓ Protege contra el cáncer.
- ✓ Regula el azúcar en sangre.
- ✓ Favorece la pérdida de peso.



Por 100 g de muestra o producto	
Energía	50 kcal
Proteína	0.3 g
Grasa	0.1 g
Carbohidratos totales	14.6 g
Fibra dietaria	1,3 g



- **MARACUYÁ**
- ✓ Reduce el estrés y la ansiedad.
- ✓ Mejora la digestión.
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico.
- ✓ Propiedades antioxidantes.

Por 100 g de muestra o producto	
Energía	61 kcal
Proteína	0.9 g
Grasa	0.1 g
Carbohidratos totales	16.1 g
Fibra dietaria	0,2 g

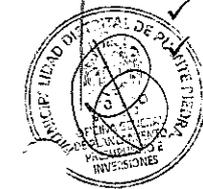


- **NARANJA**
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico.
- ✓ Mejora la salud digestiva.
- ✓ Protege la salud cardiovascular.
- ✓ Propiedades anticancerígenas.

Por 100 g de muestra o producto	
---------------------------------	--



Energía	31 kcal
Proteína	0.6 g
Grasa	0.2 g
Carbohidratos totales	10.1 g
Fibra dietaria	2,4 g



PLÁTANO DE SEDA

- ✓ Mejora la digestión.
- ✓ Regula la presión arterial.
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico.
- ✓ Protege contra el cáncer.

Por 100 g de muestra o producto	
Energía	74 kcal
Proteína	1.5 g
Grasa	0.3 g
Carbohidratos totales	18.4 g
Fibra dietaria	2,6 g



SANDIA

- ✓ Hidratación.
- ✓ Propiedades antioxidantes.
- ✓ Reduce la inflamación.
- ✓ Mejora la salud cardiovascular.
- ✓ Favorece la pérdida de peso

Por 100 g de muestra o producto	
Energía	23 kcal
Proteína	0.7 g
Grasa	0.1 g
Carbohidratos totales	5.9 g
Fibra dietaria	0,4 g



TUNA

- ✓ Rica en fibra
- ✓ Propiedades antioxidantes.
- ✓ Reduce la inflamación.
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico.

Por 100 g de muestra o producto	
Energía	46 kcal
Proteína	0.8 g
Grasa	0.0 g
Carbohidratos totales	15.4 g
Fibra dietaria	3,3 g





➤ **AGUAYMANTO**

- ✓ Fortalece el sistema inmunológico.
- ✓ Protege contra el cáncer.
- ✓ Mejora la salud cardiovascular.
- ✓ Regula el azúcar en sangre

Por 100 g de muestra o producto

Energía	51 kcal
Proteína	1.9 g
Grasa	0.0 g
Carbohidratos totales	17.3 g
Fibra dietaria	4,9 g
Potasio	293 mg
Vitamina c	43.30 mg

➤ **PIÑA**

- ✓ Propiedades digestivas
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico.
- ✓ Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.
- ✓ Propiedades antioxidantes.

Por 100 g de muestra o producto

Energía	3 kcal
Proteína	0.4 g
Grasa	0.2 g
Carbohidratos totales	21.0 g
Fibra dietaria	1,4 g

