

Edición digital para  
prevenir y combatir la **anemia**



#Ponle  
Punche  
PonleHierro



# ¿Qué cocinaré hoy?



Recetario  
**nicolini**

**25**  
RECETAS  
RICAS Y  
NUTRITIVAS

Con la validación del:



PERÚ

Ministerio  
de Salud

**alicorp**

# Palta rellena con anchoveta

(4 porciones)

## Ingredientes

- 2 paltas
- 2 latas de anchoveta (120 g c/u)
- 1 zanahoria
- 1 taza de arvejas frescas
- 4 cucharadas de mayonesa
- 2 papas amarillas
- 1 huevo
- 1 limón
- 4 hojas de lechuga
- Culantro, pimienta y sal a gusto

## Preparación

1. Pelar las paltas, sacar las pepas y partir por la mitad
2. Pelar las arvejas y ponerlas a sancochar junto con la zanahoria, el huevo y las papas amarillas
3. Picar la zanahoria, las papas y el huevo en cuadraditos
4. En un recipiente mezclar la mayonesa con las arvejas, las papas, el huevo y las anchovetas picadas. Agregar jugo de limón, pimienta, culantro picado y sal
5. Colocar la mezcla preparada en el hueco de la palta. Acompañar con hojas de lechuga.



**La anchoveta es un aliado en la lucha contra la anemia: 100 miligramos de su carne aportan 3.04 miligramos de hierro.**



**Una porción contiene:**

**Fe Hierro: 4.35mg**

# Ensalada verde

(4 porciones)

## Ingredientes

- 2 papas
- 1 zanahoria
- 1 choclo
- 1 taza de arvejas frescas peladas
- 1 taza de vainitas picadas
- 3 atados de albahaca
- 2 atados de espinaca
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 aceitunas verdes

## Preparación

1. Cortar las papas y la zanahoria en cuadraditos y cocinarlas en agua junto con el choclo desgranado
2. Pelar las arvejas frescas, picar las vainitas y hervirlas
3. Licuar la albahaca, la espinaca y los dientes de ajo. Agregar el aceite vegetal poco a poco hasta que quede una salsa espesa
4. Mezclar las verduras cocidas con las aceitunas verdes y la salsa verde



### EL TIP

Las papas blancas tienen una textura perfecta para las ensaladas. No obstante, se puede utilizar cualquier variedad.



Una porción contiene:

Fe

Hierro: 6.2mg



# Mollejas de pollo empanizadas con zarza de coliflor

(4 porciones)

## Ingredientes

- 1/2 kg de yuca
- 1 coliflor mediana
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1/4 de atado de culantro
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 4 limones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 10 mollejas de pollo
- 1/2 cucharadita de mostaza
- 1/2 cucharadita de ajo molido
- 1 taza de aceite vegetal
- 1 taza de harina de trigo fortificada con hierro
- 3 huevos
- 1 taza de pan rallado
- Sal y pimienta a gusto

## Preparación

1. Cortar la coliflor en trozos medianos, agregar sal y cocinar unos 5 minutos. Luego, llevar a un recipiente con agua helada por 1 minuto. Escurrir y reservar
2. Cortar la cebolla en tiras delgadas. Lavar, escurrir y reservar. Picar los tomates en tiras delgadas y, por otro lado, el culantro
3. En un recipiente mezclar la cebolla, el tomate y el orégano. Sazonar con sal, pimienta, jugo de limón y aceite de oliva. Reservar
4. Lavar y hervir las mollejas. Condimentarlas con ajo molido, mostaza, pimienta y sal a gusto. Dejar reposar
5. Pasar las mollejas por harina, huevo y pan rallado. Cocinar en fritura profunda por unos 3 o 4 minutos, procurar que queden doradas. Retirar y escurrir sobre papel absorbente
6. Servir las mollejas crocantes con yuca y la zarza de coliflor



### EL TIP

La fritura profunda es aquella en la que el alimento queda totalmente sumergido en aceite vegetal (permite una cocción menos grasosa).



Una porción contiene:

Fe

Hierro: 9.9mg



# Pan con torrejita de sangrecita

(1 porción)

## Ingredientes

- 1 pan
- 2 cucharadas de harina
- 3 cucharadas de sangrecita de pollo
- 1 cucharada de zanahoria picada en cuadraditos
- 1/2 tronco de brócoli
- 1 rodaja de tomate
- 1/2 huevo
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Sal a gusto

## Preparación

1. Mezclar en un recipiente la zanahoria, el brócoli, el tomate y la harina. Incorporar la sangrecita de pollo
2. Batir ligeramente el huevo e incorporar a la preparación anterior. Agregar sal a gusto y unificar
3. Formar la torreja, freír en aceite y, luego, armar el sánduche



Puede completar la lonchera con jugo natural de naranja y una fruta.

Una porción contiene:

**Fe** Hierro: 1.0mg



# Chaufa de quinua con hígado de pollo

(1 porción)

## Ingredientes

- 2 puñados de quinua
- 1/2 cucharadita de aceite vegetal
- 1 hígado de pollo sancochado y picado
- 1/4 de huevo
- 1 ramita de cebolla china
- Sal a gusto



### EL TIP

Puede complementar esta lonchera con limonada y una mandarina para potenciar la absorción del hierro.

## Preparación

1. Sancochar la quinua, previamente lavada varias veces
2. Batir el huevo, agregar sal y freír
3. En otra sartén freír la cebolla china picada. Agregar la quinua sancochada, el hígado de pollo picado, la tortilla de huevo picada y la sal



Una porción contiene:

Fe

Hierro: 6.9mg



# Pan con hamburguesa de pescado

(1 porción)

## Ingredientes

- 1 pan
- 1/2 huevo
- 2 cucharadas de atún en conserva
- Sal a gusto
- Aceite vegetal

## Preparación

1. Batir el huevo, mezclar con el atún y sal a gusto
2. Armar la hamburguesa y freír por ambos lados. Preparar el sánduche



Esta hamburguesa puede complementarse con un vaso de chicha morada y una manzana para una lonchera nutritiva.

Una porción contiene:

**Fe Hierro: 5.9mg**



# Sopa menestrón

(4 porciones)

## Ingredientes

- |                                |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 1/2 kg carne punta de pecho    | 1 apio                      |
| 1/4 kg yuca                    | 1 nabo                      |
| 1/4 kg papa                    | 1 poro                      |
| 80 g de fideos canuto grueso   | 1/4 zapallo                 |
| 20 g de arvejas                | 1 zanahoria                 |
| 20 g de pallar                 | 1 choclo                    |
| 20 g de garbanzo               | 1/2 taza de albahaca molida |
| 20 g de frejol panamito        | 1/2 taza de espinaca molida |
| 1 diente de ajo                | 60 g de queso fresco        |
| 2 cucharadas de aceite vegetal | Sal y pimienta a gusto      |

## Preparación

1. En una olla con aceite dorar el ajo. Agregar el agua e incorporar el poro, el apio, el nabo, la zanahoria, el zapallo, la papa y la yuca cortados en trozos; el choclo partido en cuatro, el frejol, los pallares, los garbanzos, las arvejas y la carne.

Condimentar con pimienta y sal. Dejar hervir hasta que los ingredientes se cocinen de manera uniforme. Una vez conseguido, incorporar los fideos

2. Aparte, licuar la espinaca, la albahaca y el queso fresco. Luego, incorporar a la olla. Cuando rompa el hervor, el menestrón estará listo para servir.



Puede reemplazar el frejol panamito por el verde o el frejol de palo, que se encuentran en mercados y supermercados.



Una porción contiene:

Fe

Hierro: 4.6mg



# Parihuela de bonito y mariscos

(4 porciones)

## Ingredientes

- |                                |                              |
|--------------------------------|------------------------------|
| 1 cebolla                      | 4 langostinos                |
| 1 tomate                       | 4 conchas de abanico         |
| 2 dientes de ajo               | 4 almejas                    |
| 1 cucharada de ají colorado    | 1/2 kg de bonito             |
| 1 cucharada de ají amarillo    | 1 cucharada de chuño         |
| 2 cucharadas de aceite vegetal | 100 g de yuyo                |
| 4 choros                       | 1 limón                      |
| 1 cangrejo                     | Kion, pimienta, rocoto y sal |

## Preparación

1. Lavar bien el cangrejo
2. Limpiar los choros, las almejas, los langostinos y las conchas de abanico. Hervir hasta que se abran, retirar y reservar.
3. Picar la cebolla, el tomate, el kion y los dientes de ajo. Freír en aceite vegetal e incorporar el ají amarillo y el ají colorado. Condimentar con sal y pimienta. Agregar el agua, el pescado y el cangrejo. Hervir. Antes de apagar, agregar los mariscos, el chuño diluido y el zumo de limón
4. Servir la parihuela decorada con yuyo, una rodaja de rocoto y culantro picado



**Para potenciar la absorción del hierro, se recomienda tomar bebidas ricas en vitamina C.**

Una porción contiene:

Fe

Hierro: 4.5mg



# Aguadito con mollejas de pollo

(4 porciones)

## Ingredientes

- |                                     |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| 1/2 kg de mollejas de pollo         | 1/2 taza de arroz              |
| 1 cebolla                           | 1 pimienta                     |
| 1 diente de ajo                     | 4 papas amarillas medianas     |
| 1 cucharada de ají amarillo         | 1 choclo                       |
| 1/2 taza de culantro molido         | 1 zanahoria                    |
| 1/2 taza de arvejas frescas peladas | Pimienta, comino y sal a gusto |

## Preparación

1. Lavar las mollejas de pollo
2. Preparar un aderezo con cebolla picada finamente, ajo y ají amarillo. Condimentar con pimienta y comino, agregar las mollejas de pollo y sal. Soasar y, luego, cubrir con agua. Dejar en cocción hasta que rompa el hervor.
3. Añadir el arroz, las arvejas, el choclo, la zanahoria, las papas amarillas y el culantro licuado. Cocinar a fuego medio
4. Unos minutos antes de apagar, incorporar el pimienta cortado en tiras gruesas. Una vez cocido, servir



### EL TIP

Puede reemplazar las mollejas por hígados o corazoncitos de pollo.



Una porción contiene:

Fe

Hierro: 7.0mg



# Guiso de carne y verduras

(4 porciones)

## Ingredientes

- 1 1/2 taza de arroz
- 1 1/2 kg de papa blanca
- 1 1/2 kg de carne para guiso
- 1 huevo
- 1 1/2 taza de vainitas
- 1 1/2 taza de coliflor
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 pimienta
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cucharada de culantro molido
- 1 1/2 taza de aceite vegetal
- Sal, pimienta, comino y perejil a gusto

## Preparación

1. Preparar el arroz graneado
2. Lavar, pelar, picar y freír las papas
3. Picar la cebolla en cuadraditos pequeños. Llevar a una olla y dorar en aceite vegetal con el ají colorado, el ají amarillo, el culantro y el ajo molido. Luego, agregar la carne (previamente picada), pimienta, comino y sal. Mezclar estos ingredientes con el aderezo
4. Incorporar a la preparación anterior las verduras picadas (vainitas, coliflor, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta). Continuar la cocción de 3 a 5 minutos más. Agregar el huevo y mezclar
5. Servir esta preparación con las papas fritas y el arroz graneado. Decorar con perejil picado



**No cocinar mucho las verduras para que no pierdan nutrientes. Deben quedar de color vibrante y crujientes.**



**Una porción contiene:**

**Fe**

**Hierro: 7.0mg**

# Frejol moreno con relleno

(4 porciones)

## Ingredientes

- 1/4 kg de relleno (morcilla)
- 1 1/2 tazas de arroz
- 1/4 kg de frejol
- 1/4 taza de leche evaporada
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 1 tomate
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de ajo
- 4 rabanitos
- 1 limón
- Sal, pimienta, orégano y comino a gusto

## Preparación

1. Remojar los frejoles desde la noche anterior
2. Preparar el arroz graneado
3. Freír el relleno (morcilla)
4. Preparar la ensalada de rabanitos con limón y sal
5. En una olla, dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, el ajo, el ají colorado molido, y el tomate pelado y picado. Incorporar los frejoles ya cocidos, la pimienta, el comino y la sal. Hervir a fuego lento y mover constantemente
6. Una vez cocido, retirar los frejoles del fuego. Agregar la leche y el orégano. Servir acompañado de relleno, el arroz graneado y la ensalada de rabanitos.



### EL TIP

Al sancochar los frejoles agregue anís y hierbabuena al agua.



Una porción contiene:

Fe

Hierro: 13.5mg



# Chaufa de sangrecita

(4 porciones)

## Ingredientes

- 1<sup>3</sup>/<sub>4</sub> tazas de arroz
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 2 huevos
- 10 cucharadas de sangrecita sancochada
- 4 cabezas de cebolla china
- Sal y pimienta a gusto



Se recomienda hacer el saltado del chaufa en un wok para obtener el sabor ahumado.

## Preparación

1. Preparar el arroz graneado
2. Batir los huevos con sal y pimienta. Freír en aceite vegetal y picar en cubos pequeños
3. Freír en una sartén la sangrecita sancochada picada. Agregar el arroz, la cebolla china y los huevos



Una porción contiene:

Fe

Hierro: 5.1 mg

## AjÍ de jurel

(4 porciones)

### Ingredientes

- 1 1/2 taza de arroz
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 ajÍes amarillos
- 2 latas de jurel
- 4 rodajas de pan de molde
- 1 tarro de leche evaporada
- 4 hojas de lechuga
- 1/2 kg de papa
- 2 huevos
- 4 aceitunas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Caldo de pescado
- Sal, pimienta y nueces picadas a gusto

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado
2. Desmenuzar el pan y remojarlo en la leche evaporada. Pasar la mezcla por la licuadora y reservar
3. Freír en el aceite vegetal la cebolla, el ajo y los ajÍes amarillos hasta dorar. Añadir caldo de pescado, el pan remojado y el jurel enlatado. Condimentar con sal, pimienta y nueces picadas. Hervir a fuego lento, moviéndolo constantemente.
4. Servir el ajÍ de pescado con papa amarilla y arroz. Decorar con aceitunas, mitades de huevo duro y lechuga



Trate de usar un pan de molde blando, con miga que absorba bien la leche.



Una porción contiene:

Fe

Hierro: 3.8mg



# Chanfainita

(4 porciones)

## Ingredientes

- 1/2 kg de bofe
- 1/2 kg de papa blanca
- 1 1/2 taza de arroz
- 3 cucharadas de leche evaporada
- 1 cebolla
- 1 taza de maíz mote
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 2 dientes de ajos
- 1 cucharada de ají colorado
- Hierbabuena, comino, pimienta y sal a gusto

## Preparación

1. Preparar el arroz graneado
2. Sancochar el bofe. Agregar 3 cucharadas de leche evaporada y una ramita de hierbabuena. Una vez cocido, cortar el bofe en cuadraditos pequeños
3. Picar la cebolla y el ajo. Dorar en aceite vegetal con el ají colorado. Sazonar con pimienta, comino y sal
4. Añadir el bofe y las papas cortadas en cuadraditos pequeños. Cocinar. Finalmente, agregar el mote sancochado. Mezclar y dejar reposar
5. Servir la chanfainita con arroz graneado



**Trate de limitar el consumo de arroz si ya hay otro carbohidrato potente en el menú, como ocurre en este caso con la papa.**

Una porción contiene:

Fe

Hierro: 7.0mg



# Arvejas con milanesa de hígado de res y encebollado

(4 porciones)

## Ingredientes

- 1 taza de arvejas partidas
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 1/4 kg hígado de res
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 2 huevos
- 3 cucharadas de pan rallado
- 1 tomate
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 cucharada de vinagre tinto
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1<sup>1/2</sup> taza de arroz
- Sal, pimienta, comino y culantro a gusto

## Preparación

1. Remojar las arvejas partidas desde la noche anterior
2. Cocinar las arvejas y reservar. En otra olla, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado molido y el ajo picado. Condimentar con pimienta, comino y sal. Incorporar las arvejas partidas. Mezclar bien, rectificar la sazón y reservar
3. Condimentar los hígados de res con pimienta, comino y sal. Pasar por harina, huevo y pan rallado. Freír en aceite vegetal y reservar
4. Para el encebollado: cortar cebollas y el tomate en gajos y picar ajo finamente. Calentar una sartén con aceite vegetal, incorporar la cebolla y el tomate. Agregar el ají colorado, vinagre, orégano, comino y sal. Antes de servir incorporar, por último, el culantro picado
5. Servir las arvejas partidas, acompañadas con la milanesa de hígado, arroz y el encebollado



**Las hierbas frescas, como el culantro, es mejor incorporarlas al final de las preparaciones.**

Una porción contiene:

Fe

Hierro: 8.0mg





# Guiso de lentejas con bonito frito

(4 porciones)

## Ingredientes

- 1 1/2 taza de arroz
- 1 taza de lentejas
- 1/4 de kg de filete de bonito
- 2 cebollas
- 1 tomate
- 1 limón
- 6 hojas de lechuga
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 4 cucharadas de harina
- Pimienta, comino y sal a gusto

## Preparación

1. Remojar las lentejas la noche anterior
2. Cocinar las lentejas y reservar. Picar las cebollas y el ajo. Freírlos en aceite vegetal con el ají amarillo molido. Condimentar con pimienta y comino. Agregar las lentejas y la sal. Dar un hervor
3. Limpiar, lavar y filetear el bonito. Sazonar con pimienta, sal y ajo. Luego, enharinar y freír en aceite vegetal
4. Servir las lentejas con el bonito frito. Acompañar con el arroz graneado y ensalada de cebolla, tomate, lechuga



Para elevar el valor nutricional de esta receta, puede empanizar el pescado con harina de quinua u otro cereal.



Una porción contiene:

Fe

Hierro: 7.7mg

# Picante de mariscos

(4 porciones)

## Ingredientes

- 1 1/2 taza de arroz
- 1/2 kg de papa
- 1/2 kg mixtura de marisco (pota, machas, caracol, conchas de abanico, choros, almeja)
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 cucharada de culantro
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 pimienta
- 1/2 taza de arvejas frescas
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal, pimienta y kion a gusto
- Caldo de pescado

## Preparación

1. Preparar el arroz graneado
2. Lavar la mixtura de mariscos
3. Freír los mariscos en aceite vegetal durante 30 segundos. Sacar y reservar
4. Picar la cebolla y el tomate. Freírlos en aceite vegetal con el ajo, el ají colorado, el ají amarillo y el culantro. Condimentar con pimienta y sal, y soasar. Añadir caldo de pescado, la zanahoria y las papas picadas en cuadraditos. Incorporar las arvejas frescas y el pimienta cortado en juliana. 3 minutos antes de apagar el fuego, incorporar la mixtura de mariscos y el jugo de limón
5. Servir el picante de mariscos con el arroz graneado



**El corte en juliana consiste en cortar los vegetales o verduras en tiras alargadas.**



**Una porción contiene:**

Fe

**Hierro: 4.0mg**



# Pimientos rellenos con pescado

(4 porciones)

## Ingredientes

- 4 pimientos medianos
- 1 1/2 taza de arroz
- 1/4 kg de bonito picado (puede reemplazarlo por otro de su preferencia)
- 4 trozos medianos de queso fresco
- 1 cebolla pequeña
- 2 huevos
- 3 cucharadas de maní tostado
- 1/2 kg de papas
- 1/4 taza de arvejas frescas
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ajo molido
- AjÍ colorado molido
- Sal, pimienta, perejil, orégano a gusto

## Preparación

1. Preparar el arroz graneado
2. Lavar los pimientos. Sacarles las semillas y cortar la parte superior. Reservar (servirá de tapa).
3. En una sartén con aceite vegetal, freír el ajo, el ajÍ colorado y la cebolla cortada en cuadraditos pequeños. Agregar la pimienta, el orégano y la sal. Dorar. Incorporar el pescado picado, el queso picado, el maní, los huevos y las arvejas. Mezclar bien y cocinar
4. Rellenar los pimientos con la preparación anterior. Agregar el perejil y tapar. Colocarlos en una olla y cocinar a baño maría
5. Servir los pimientos rellenos acompañados de arroz graneado y papas doradas

Una porción contiene:

**Fe Hierro: 4.0mg**



**EL TIP**

Los alimentos de origen animal, como el pescado, son recomendables durante la etapa de crecimiento.



# Papa rellena con sangrecita

(4 porciones)

## Ingredientes

- 3/4 kg de papa blanca
- 1/2 taza de sangrecita
  - 1 taza de arvejas frescas
  - 2 cebollas medianas
  - 1 huevo
  - 2 cucharadas de pasas
  - 2 tomates medianos
- 1 limón
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1/2 taza de aceite vegetal
- Ajo molido
- AjÍ colorado molido
- Pimienta, comino y sal a gusto
- Caldo de carne

## Preparación

1. Sancochar la sangre y picar
2. Por otro lado, sancochar la papa. Prensar y sazonar con sal
3. Preparar un aderezo con ajo, ajÍ colorado y cebolla cortada en cuadraditos pequeños. Agregar la sangre picada, las arvejas, las pasas, un poco de caldo y dejar cocinar. Agregar el huevo duro cortado y continuar la cocción
4. Enharinar las manos y tomar un poco de la masa de papa, extenderla y en el centro colocar una porción del aderezo. Cerrar dando forma a la papa y freír en aceite vegetal bien caliente.
5. Servir con ensalada criolla (cebolla, tomate)



### EL TIP

**Esta receta reúne vegetales, frutos secos y sangrecita. Se recomienda servir solo con una ensalada criolla o ensalada verde.**



**Una porción contiene:**

Fe

**Hierro: 11.5mg**



# Guiso de haba seca y croquetas de atún con brócoli

(4 porciones)

## Ingredientes

- 1/4 kg de habas secas
- 1 1/2 taza de arroz
- 1 cebolla
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 2 latas de atún
- 1/2 cucharadita de orégano molido
- 2 huevos
- 1/3 taza de avena
- 1/2 taza de pimiento picado
- 1 taza de brócoli picado
- 2 cucharaditas de ajos
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- Sal, pimienta y culantro a gusto

## Preparación

1. Remojar las habas secas. Cocinar
2. Preparar el arroz graneado
3. Freír en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadraditos, con ajo, ají amarillo molido, orégano y sal. Mezclar este aderezo con las habas sancochadas y dejar cocinar unos minutos más
4. En un recipiente, colocar la cebolla picada finamente, el atún, la pimienta, el culantro picado, el orégano, los huevos, la avena y el pimiento picado. Revolver
5. En una olla con agua hirviendo colocar el brócoli durante 1 minuto, aproximadamente. Luego, picar e incorporar a la mezcla anterior
6. Cuando esté todo listo, formar bolitas con la masa, aplastar y freír.
7. Servir el guiso de habas secas acompañado de arroz y las croquetas de atún



### EL TIP

Complemente su almuerzo y su cena con ensaladas de verduras frescas o cocidas.



Una porción contiene:

Fe

Hierro: 10.4mg

# Cau cau de choros

(4 porciones)

## Ingredientes

- 1 1/2 taza de arroz
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de ajo molido
- 1/2 cucharadita de palillo
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 1 cucharada de ají mirasol molido
- 24 unidades de choros
- 1/4 kg caballa
- 1/2 kg papa blanca
- 1/2 taza de arvejas frescas
- 1/2 taza de zanahoria
- 1 limón
- Pimienta, sal y culantro a gusto

## Preparación

1. Preparar el arroz graneado
2. Limpiar los choros. Hervir hasta que se abran, retirar y remover de su concha. Reservar
3. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y los ajíes amarillo y mirasol. Condimentar con pimienta, palillo y sal. Agregar el pescado y soasar. Incorporar la papa picada en cuadraditos, las arvejas y la zanahoria picada. Antes de apagar, agregar los choros, el zumo de limón y el culantro picado
4. Servir el cau cau de choros acompañado de arroz



### EL TIP

Los mariscos de concha son excelentes aliados para combatir la anemia.



Una porción contiene:

Fe

Hierro: 5.4mg



# Locro de zapallo

(4 porciones)

## Ingredientes

- 1 1/2 taza de arroz
- 1/2 kg de papa
- 1/4 kg de habas frescas
- 4 rodajas de choclo
- 400 g de zapallo
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 4 huevos
- 1/2 taza de leche evaporada
- 1/4 taza de queso fresco
- Sal y huacatay a gusto

## Preparación

1. Preparar el arroz graneado
2. Freír los huevos en aceite vegetal
3. En una olla, dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y el ají amarillo molido. Incorporar el zapallo picado, las papas picadas, las habas frescas peladas y los choclos cortados en rodajas
4. Cocinar a fuego lento hasta que los alimentos estén cocidos. Incorporar la leche, el queso fresco, el huacatay y la sal. Mezclar todo y retirar del fuego.
5. Servir el locro, acompañar con arroz graneado y huevo frito



### EL TIP

Los huevos son una fuente rica de proteínas y antioxidantes.



Una porción contiene:

Fe

Hierro: 4.1 mg

# Trigo a la jardinera con hígado de pollo

(4 porciones)

## Ingredientes

- 1 3/4 taza de trigo
- 1/2 kg de hígado de pollo
- 1/2 taza de arveja fresca
- 1 zanahoria
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajos
- 1/4 taza de aceite vegetal
- Sal, pimienta y comino a gusto



## Preparación

1. Lavar y remojar el trigo la noche anterior. Sancochar y granear
2. Cocinar las arvejas frescas y la zanahoria picada en cuadraditos. Reservar
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají amarillo molido y el ajo picado. Condimentar con pimienta, comino y sal. Agregar el trigo graneado, las arvejas y la zanahoria picada. Mezclar
4. Lavar y sazonar el hígado con ají colorado molido, ajo, sal, pimienta y comino. Freír y servir con el trigo a la jardinera



**Esta receta le resultará útil para innovar. Si desea incorporar más vegetales, puede hacerlo. Intente, por ejemplo, con beterraga o brócoli.**



Una porción contiene:

Fe

Hierro: 8.8mg



# Quinua atamalada

(4 porciones)

## Ingredientes

- 1 1/2 taza de quinua
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de ají colorado
- 1/2 kg de piernas de pollo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 huevo
- 4 unidades de aceitunas
- 1/2 kg de papa amarilla
- Sal, pimienta y comino a gusto

## Preparación

1. Sancochar la quinua
2. Hacer un aderezo con aceite vegetal, ajo y ají colorado. Agregar la quinua sancochada, sal y un poco de agua. Reservar
3. Picar la cebolla y el ajo. Freírlos en aceite vegetal con el ají colorado. Sazonar con pimienta, comino y sal. Agregar las piernas de pollo, soasar y dejar cocinar
4. Servir la quinua atamalada con pollo guisado, huevo sancochado y aceituna
5. Acompañar con papas sancochadas y, si desea, salsa de ají amarillo o salsa criolla



La quinua está libre de colesterol y gluten, por lo cual es perfecta para la dieta de los celíacos.

Una porción contiene:

Fe

Hierro: 5.2mg



# Escabeche de bonito

(4 porciones)

## Ingredientes

- 1/2 kg de bonito (filete)
- 1/2 kg de camote
- 1 1/2 taza de arroz
- 1/3 taza de vinagre tinto
- 2 huevos
- 1/2 taza de harina de trigo
- 2 cebolla
- 4 cucharadas de ají amarillo molido
- 2 ajíes verdes
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajo
- 4 hojas de lechuga
- 4 unidades de aceituna
- Sal, pimienta y orégano a gusto

## Preparación

1. Sancochar los camotes y los huevos. Preparar, por otro lado, el arroz graneado.
2. Lavar el bonito, cortar y sazonar con ajo, pimienta y sal. Apanar con harina y freír en aceite vegetal.
3. Cortar las cebollas en gajos grandes. Agregar agua y hervir por 5 minutos.
4. Dorar en aceite vegetal el ají amarillo y el ajo. Agregar las cebollas y los ajíes verdes en tiras. Incorporar la pimienta, el vinagre tinto, sal y el orégano. Dar un hervor. Luego, agregue el bonito frito y deje reposar con el aderezo.
5. Sirva el escabeche de bonito acompañado de arroz, camote, huevo, aceituna y lechuga.



### EL TIP

Los pescados azules son los mejores para prevenir o tratar la anemia.



Una porción contiene:

Fe

Hierro: 4.2mg





Edición especial para prevenir y combatir la anemia

# ¡Arma tu menú punche!

Día	Desayuno	Media mañana	Almuerzo
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Organiza las comidas en casa, incluye alimentos con altos niveles de hierro y previene la anemia en todo momento.

Media tarde

Cena

**Calcula tus gastos**

Lined area for calculating expenses on a yellow sticky note.





