PRODECO
El desarrollo desde las bases

Proyecto
SANA-Bolivia
Proyecto Salud Agroecología y Naturaleza Bolivia

RECETARIO SABORES
DE NUESTRA TIERRA

Primera Edición

Recuperación de alimentos nativos con alto valor proteico y hierro en los municipios de Ravelo y Mojocoya.



RECUPERACIÓN DE ALIMENTOS NATIVOS CON ALTO VALOR PROTEICO Y HIERRO EN LOS MUNICIPIOS DE RAVELO Y MOJOCOYA

“RECETARIO SABORES DE NUESTRA TIERRA”

misereor
TEJIENDO UN MUNDO JUSTO

La publicación se ha elaborado con el apoyo financiero de MISEREOR.

Diálogos

La publicación se ha elaborado con el apoyo financiero de Diálogos.

Su contenido es responsabilidad exclusiva del “Proyecto SANA-Bolivia”

Ejecutado por:

PRODECO
El desarrollo desde las bases



Proyecto SANA - Bolivia

Ing. Yery Gallardo C.
DIRECTOR GENERAL PRODECO

Ing. Carlos Vacaflor G.
COORDINADOR TECNICO PROYECTO SANA-Bolivia

Lic. E. Morelia Chambi S.
FACILITADORA DE PROCESOS COMUNITARIOS EN FORTALECIMIENTO ORGANIZACIONAL, SALUD Y EUCACION NUTRICIONAL

INDICE

01
INTRODUCCIÓN

05
NUESTRO PROPÓSITO

06
PREPARACIONES ALIMENTARIAS ADECUADAS

07
PICANTE DE POLLO

08
LAWA

09
PHISARA DE QUINUA

10
QUISO DE POROTO

11
CALDO DE POLLO

12
BUÑUELOS

13
PREPARACIONES ALIMENTARIAS INNOVADORAS



14
CROQUETAS DE ZAPALLO Con ensalada de lenteja

15
ARVEJADA CON GALLINA CRIOLLA

16
HAMBURGUESA DE QUINUA Y AMARANTO

17
PICANTE DE CUY

18
POLLO CROCANTE Y Ensalada de quinua con verduras

19
ESTOFADO DE CARNE DE CABRA CON POROTOS

20
CREMA DE HABA Y ARVEJA

21
HUEVOS CRIOLLOS CON POROTO

22
HUANCAINA DE TARWI

23
ENSALADA DE QUINUA CON Yacón / Manzana

24
GUISO DE CARNE BOVINA CON MOTE MAÍZ

25
HAMBURGUESA DE POROTO

26
CREMA DE ESPINACA Y MAYONESA DE APIO

27
SALSA DE TÁRTARA Proteica

28
ENROLLADO DE POLLO CON QUINUA Y ENSALADA

29
CEVICHE DE TARWI Y POROTO

30
GALLETAS DE AMARANTO

31
MAZAMORRA DE QUINUA, REMOLACHA Y MANZANA

32
PAN DE ZAPALLO Y PAPA

33
PANQUEQUES DE AVENA Y CHÍA

34
GALLETAS DE AMARANTO Y LINAZA

35
FLAN DE ALGARROBO O THAKO

36
REFRESCO DE REMOLACHA CON LIMÓN

37
REFRESCO DE APIO CON LIMÓN

38
REFRESCO DE QUINUA

39
REFRESCO DE LINAZA Y MUÑA

40
REFRESCO DE CEBAD Y COLA DE CABALLO

41
JUGO DE TUNA, MANZANA Y MIEL





INTRODUCCIÓN

En las diferentes culturas del mundo, los alimentos nativos han sido durante siglos la base de una alimentación equilibrada y nutritiva. En muchos casos, estos alimentos son ricos en nutrientes esenciales, como proteínas y hierro, fundamentales para el desarrollo y la salud de las personas. Las proteínas juegan un papel clave en la formación y reparación de tejidos, el crecimiento muscular y el fortalecimiento del sistema inmunológico, mientras que el hierro es vital para la producción de hemoglobina, ayudando a prevenir la anemia, una de las carencias nutricionales más comunes a nivel global.

Este recetario está diseñado para destacar aquellos alimentos nativos que, además de tener un profundo arraigo cultural, aportan cantidades significativas de proteínas y hierro. Estos nutrientes son especialmente importantes para grupos vulnerables, como los lactantes, los niños menores de cinco años, y las mujeres en periodo de embarazo o lactancia, quienes requieren mayores cantidades de estos nutrientes para su crecimiento, desarrollo y bienestar.

Aquí, presentamos una serie de recetas que combinan tradición y nutrición, ofreciendo una alternativa saludable y accesible para mejorar la dieta de las comunidades. A través de estos platos, no solo buscamos conservar y promover el patrimonio alimentario de nuestros pueblos, sino también asegurar una alimentación más nutritiva y balanceada para las generaciones presentes y futuras.

A lo largo de la historia, los alimentos nativos han sido fundamentales en la dieta de muchas comunidades, proporcionando un balance natural de nutrientes esenciales para el bienestar humano.

Entre estos nutrientes destacan las proteínas, el hierro y la vitamina C, que desempeñan un papel crucial en el crecimiento, el desarrollo y la prevención de enfermedades. Este recetario se enfoca en aquellos alimentos nativos con un alto contenido de proteínas y hierro, esenciales para el mantenimiento de la salud, especialmente en grupos vulnerables como niños, mujeres embarazadas y en periodo de lactancia.

Las proteínas son indispensables para la formación y reparación de tejidos, la producción de enzimas y hormonas, y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Los requerimientos diarios de proteínas varían según la edad, el sexo y la etapa de la vida. Para un adulto promedio, se recomienda un consumo diario 0.8 gramos a 1 gramo de proteína por kilogramo de peso corporal, mientras que en el caso de las mujeres embarazadas y lactantes, esta cantidad aumenta para satisfacer las demandas adicionales del embarazo y la producción de leche materna. En niños, las proteínas también son vitales para su crecimiento y desarrollo.

Requerimiento diario de proteína para diferentes grupos etarios:

- **Hombres adultos:** Aproximadamente 56 gramos al día.
- **Mujeres en edad fértil:** Aproximadamente 46 gramos al día.
- **Mujeres embarazadas**: Aproximadamente 71 gramos al día.
- **Niños: Varía según la edad:**
    - 1 a 3 años: 13 gramos al día.
    - 4 a 8 años: 19 gramos al día.
    - 9 a 13 años: 34 gramos al día.
- **Lactantes:**
    - Hasta 6 meses: 9.1 gramos al día.
    - 7 a 12 meses: 11 gramos al día.



Estos valores son aproximados y pueden variar según factores como la actividad física y la salud general. Es recomendable consultar a un profesional de la salud para obtener recomendaciones personalizadas. El hierro es esencial para la formación de hemoglobina, la proteína que transporta oxígeno en la sangre. Las necesidades diarias de hierro varían significativamente según el grupo de edad y género.



Requerimiento diario de hierro para diferentes grupos etarios:

- **Hombres adultos:** 8 mg al día.
- **Mujeres en edad fértil:** 18 mg al día.
- **Mujeres embarazadas**: 27 mg al día.
- **Niños y lactantes:** 7 a 15 mg al día, dependiendo de la edad

El hierro se encuentra en dos formas en los alimentos: hierro hemo (en alimentos de origen animal) y hierro no hemo (en alimentos de origen vegetal). El hierro hemo es absorbido de manera más eficiente por el cuerpo, mientras que la absorción del hierro no hemo depende de otros factores, como la presencia de vitamina C en la dieta. La vitamina C es crucial para mejorar la absorción del hierro no hemo, al convertirlo en una forma más soluble que el cuerpo puede utilizar de manera más efectiva. Por ello, es fundamental incluir fuentes de vitamina C en las comidas que contienen alimentos ricos en hierro de origen vegetal.

Requerimiento diario de vitamina C para diferentes grupos etarios:

- **Hombres adultos:** 90 mg al día.
- **Mujeres en edad fértil:** 75 mg al día.
- **Mujeres embarazadas**: 85 mg al día.
- **Mujeres en periodo de lactancia:** 120 mg al día.
- **Niños:** 15 y 75 mg al día, dependiendo de la edad





Combina dos fuentes de hierro en una comida, como pollo con frijoles, para maximizar la ingesta

Incluir alimentos ricos en vitamina C, como frutas cítricas, tomates, pimientos o papayas, junto con fuentes de hierro no hemo, puede mejorar significativamente la absorción de este mineral, ayudando a prevenir deficiencias como la anemia.

Este recetario ha sido elaborado con el objetivo de promover el consumo de alimentos nativos que no solo son parte del patrimonio cultural, sino que también ofrecen un alto contenido de proteínas y hierro, apoyando así una dieta equilibrada y saludable. Las recetas aquí presentadas integran estos nutrientes clave y ofrecen combinaciones con alimentos ricos en vitamina C, para asegurar una mejor absorción y aprovechar al máximo los beneficios nutricionales de los ingredientes.

A través de este recetario, buscamos no solo preservar las tradiciones culinarias de nuestras comunidades, sino también ofrecer opciones prácticas para mejorar la nutrición y la salud de las familias, especialmente aquellas en mayor riesgo de sufrir deficiencias nutricionales.



NUESTRO PROPÓSITO

Este recetario busca promover el consumo de alimentos nativos, que no solo son parte de nuestras tradiciones, sino que también son ricos en proteínas y hierro.

Cada receta está pensada para ayudar a las familias a mejorar su nutrición de forma práctica y saludable, usando ingredientes locales y fáciles de conseguir.

A través de estas preparaciones queremos preservar nuestras costumbres culinarias, fortalecer la salud y ofrecer opciones deliciosas que beneficien especialmente a las mujeres, niños y comunidades que más lo necesitan.

Preparaciones ALIMENTARIAS ADECUADAS





PICANTE DE POLLO

INGREDIENTES

- **PARA 5 PORCIONES**
- ¾ kg de pollo en presas
- 3 tazas de quinua tostada y lavada
- 1 taza de arveja pelada
- 1 ½ taza de cebolla picada
- 5 dientes de ajo tostados y picados
- 1 ½ taza de tomate picado
- 1 taza de pimentón picado
- 3 papas pequeñas en cubos
- ½ taza de ají rojo dulce molido
- ½ taza de perejil picado
- 5 cucharadas de aceite
- 3 tazas de caldo de pollo o agua caliente
- Sal, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN

1. Dorar el pollo en aceite y hervirlo con sal hasta que esté tierno.

2. Tostar la quinua, soltar las cáscaras y lavarla bien. Cocer la quinua con agua y sal hasta que granee; añadir un poco de aceite.

3. Sofreír pimentón, arveja y ajo, y mezclar con la quinua cocida.

4. Dorar el ají rojo molido y mezclarlo con el pollo para dar color y sabor.

5. Hervir las papas con sal hasta que estén tiernas.

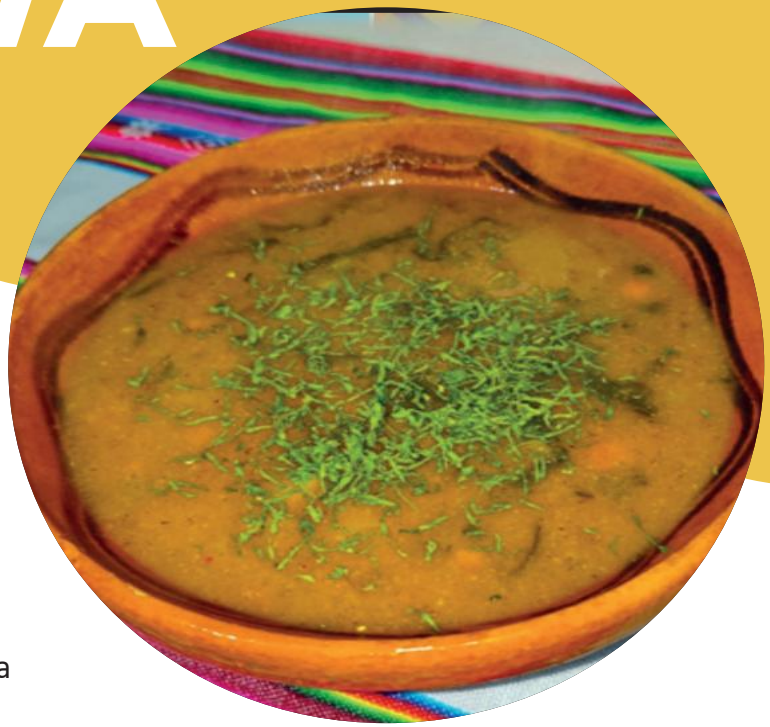
6. Mezclar la cebolla lavada con el tomate para la ensalada.

7. Servir el picante de pollo con quinua, papas y la ensalada; espolvorear perejil.

VALOR NUTRICIONAL (Por plato)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	815 Kcal
Protenía	33 gr
Grasas	27 gr
Carbohidratos	106 gr
Hierro	11 mg
Vitamina C	200 mg
Vitamina A	48 ug

LAWA



INGREDIENTES

PARA 5 PORCIONES

- ¼ kg de charque de chiva
- 2 ½ tazas de harina de maíz
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de zanahoria picada o rallada
- 1 ½ tazas de habas frescas peladas
- 1 taza de arvejas frescas peladas
- 2 tazas colmadas de espinaca picada
- 1 ½ tazas de vainitas picadas
- 5 papas medianas picadas
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 5 dientes de ajo picados
- ½ taza de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto

VALOR NUTRICIONAL
(Por plato)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	583 Kcal
Protenía	30 gr
Grasas	29 gr
Carbohidratos	136 gr
Hierro	101 mg
Vitamina C	52 mg
Vitamina A	281 ug

PREPARACIÓN

1. Cocer el charque, hervir hasta que esté suave, deshebrarlo y reservar.

2. En aceite caliente dorar el ajo y la cebolla. Añadir la zanahoria, arvejas, vainitas, espinaca y habas; una vez listo sazonar con sal y pimienta y cocinar unos minutos.

3. Agregar el charque deshebrado y pasar la mezcla a una olla con agua caliente. Incorporar las papas y cocer hasta que estén tiernas.

4. Disolver la harina de maíz en agua fría o caldo y verter en la olla, mezclando hasta lograr la consistencia espesa característica..

5. Cocinar unos minutos más y servir caliente. Espolvorear con perejil picado antes de llevar a la mesa.



PHISARA DE QUINUA

INGREDIENTES

- **PARA 5 PORCIONES**
- 3 tazas de quinua tostada y lavada
- 3 tazas de caldo de res o agua (cantidad necesaria)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de arvejas peladas
- 1 ½ tazas de cebolla morada picada
- 1 taza de tomate picado
- 2 tazas colmadas de espinaca picada
- 1 ½ tazas de vainitas picadas finas
- 3 quesillos (para acompañar)
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Tostar y limpiar la quinua, a fuego suave, soltar la cáscara y lavarla varias veces hasta que quede completamente limpia.

2. Cocer la quinua en agua o caldo. Cuando esté casi lista, añadir sal y aceite, y dejar que seque hasta lograr un graneado suelto.

3. En aceite caliente, saltear espinaca, vainitas y arvejas. Incorporar esta mezcla a la quinua ya cocida.

4. Preparar el ahogado, sofreír la cebolla y el tomate con un poco de aceite, agua y sal, hasta obtener una salsa ligera.

5. Servir, colocar la phisara en un plato, cubrir con el ahogado y acompañar con trozos de quesillo fresco.

VALOR NUTRICIONAL (Por plato)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	800 Kcal
Protenía	33 gr
Grasas	21 gr
Carbohidratos	105 gr
Hierro	12 mg
Vitamina C	53 mg
Vitamina A	479 ug



COCINA

GUISO DE POROTO

INGREDIENTES

- **PARA 5 PORCIONES**
- ¼ kg de carne de chiva en trozos
- 1 taza de poroto remojado
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de arveja fresca
- 2 tazas colmadas de espinaca picada
- 1 ½ tazas de pimentón verde picado
- 3 papas pequeñas partidas a la mitad
- 1 ½ tazas de cebolla picada
- 1 taza de zanahoria picada
- 5 dientes de ajo molidos
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 6 tazas de agua (aprox.)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Cocer el poroto, hervirlo hasta que esté suave y reservar..

2. Hervir la carne de chiva con agua y sal hasta que quede tierna..

3. Cocer las papas, hervirlas con sal hasta que estén suaves y reservar..

4. En aceite caliente dorar cebolla, zanahoria, pimentón, arvejas, espinaca y ajo. Agregar esta mezcla a la olla con la carne y el poroto cocido.

5. Preparar el arroz, tostarlo en un poco de aceite y cocinarlo en agua con sal hasta que quede suave.

6. Servir, colocar el arroz y la carne con el guiso de verduras al otro, acompañando con las papas cocidas.

VALOR NUTRICIONAL (Por plato)	
NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	779 Kcal
Protenía	31 gr
Grasas	27 gr
Carbohidratos	102 gr
Hierro	10 mg
Vitamina C	62 mg
Vitamina A	1305 ug



CALDO DE POLLO

INGREDIENTES

- **PARA 5 PORCIONES**
- ½ kilo de pollo trozado
- 2 ¼ tazas de amaranto tostado y lavado
- 1 ½ tazas de habas frescas peladas
- 2 tazas de pimentón verde picado
- 2 cebollas pequeñas picadas
- 1 ½ tazas de tomate picado
- 1 rama de apio con tallo picado
- 2 zanahorias grandes en bastones
- ¼ taza de perejil picado
- 1 diente de ajo picado
- 9 cucharas de aceite vegetal
- 2 papas medianas peladas y cortadas
- ½ taza de cebolla verde picada
- 2 ½ litros de agua o caldo de pollo
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Prepara el pollo, hervir el pollo con las zanahorias y un poco de sal hasta que esté suave.

2. Tostar el amaranto en una sartén sin aceite hasta que reviente.

3. Agregar las papas al caldo y cocinar a fuego medio hasta que estén tiernas y el caldo espese ligeramente.

4. En aceite caliente sofreír ajo, cebolla, pimentón, tomate, apio, habas y perejil, unos minutos. Agregar con amaranto tostado al caldo.

5. Servir: Presentar el caldo bien caliente, decorado con cebolla verde y un poco de perejil picado.

VALOR NUTRICIONAL (Por plato)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	803 Kcal
Protenía	32 gr
Grasas	28 gr
Carbohidratos	106 gr
Hierro	12 mg
Vitamina C	66 mg
Vitamina A	1088 ug

BUÑUELOS



INGREDIENTES

- **PARA 5 PORCIONES**
- ¾ taza de harina de trigo
- ¾ taza de harina de amaranto
- 3 huevos criollos pequeños
- 2 cucharadas rasas de levadura seca
- 2 ½ cucharadas rasas de azúcar
- 1 taza de agua tibia
- ½ cucharilla de sal
- ½ cucharilla de anís en grano o molido
- 3 tazas de manteca vegetal o aceite para freír

PREPARACIÓN

1. Activar la levadura, disolver el azúcar y la levadura en el agua tibia y dejar reposar unos 7 minutos, hasta que espume.

2. Formar la masa, añadir la sal, el anís, los huevos y las harinas. Mezclar con la mano hasta obtener una masa suave y ligeramente líquida.

3. Dejar levar, tapar y dejar reposar hasta que la masa duplique su volumen.

4. Freír los buñuelos, calentar abundante aceite o manteca. Con las manos aceitadas tomar porciones de masa, formar discos delgados con un pequeño agujero al centro y freír hasta dorar por ambos lados.

5. Escurrir y retirar sobre papel absorbente, y servir calientes.

VALOR NUTRICIONAL
(Por porción)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	356 Kcal
Protenía	16 gr
Grasas	6 gr
Carbohidratos	59 gr
Hierro	5.6 mg
Vitamina C	0.00 mg
Vitamina A	71 ug



PREPARACIONES *Alimentarias* INNOVADORAS



CROQUETAS DE ZAPALLO

Con ensalada de lenteja

INGREDIENTES

PARA 5 PORCIONES

Para las croquetas:

- 700 g de zapallo
- 100 g de pan rallado
- 2 huevos
- Aceite para freír
- Sal y pimienta

Para el bechamel:

- 500 ml de leche
- 60 g de harina
- 50 g de mantequilla
- ½ cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- Sal, pimienta y nuez moscada

Para las lentejas salteadas:

- 2 tazas de lentejas cocidas
- 1 morrón en cubos
- 1 zanahoria en cubos
- 1 cebolla picada
- 2 pepinos en cubos
- Aceite, sal y salsa de soja

PREPARACIÓN

1. Bechamel, Sofreír cebolla y ajo en mantequilla. Agregar harina, cocinar un minuto y añadir leche poco a poco. Cocinar hasta espesar.

2. Croquetas, hornear el zapallo a 200 °C por 20–30 min y hacer puré. Mezclar el puré con la bechamel, cubrir y congelar 3 horas. Formar croquetas, pasar por huevo y pan rallado, y freír hasta dorar.

3. Saltear cebolla, zanahoria, morrón y pepino. Añadir las lentejas, sazonar con sal y un toque de salsa de soja.

4. Servir, acompañar las croquetas con las lentejas salteadas.

VALOR NUTRICIONAL (Por plato)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	439 Kcal
Protenía	17 gr
Grasas	18 gr
Carbohidratos	14 gr
Hierro	3 mg
Vitamina C	2 mg
Vitamina A	40 ug



ARVEJADA CON GALLINA CRIOLLA

INGREDIENTES

- 500 g de gallina criolla en cubos
- 500 g de papa holandesa en bastones
- 2 tazas de arvejas (frescas o cocidas)
- 1 cebolla picada
- 1 tomate picado
- 200 ml de aceite vegetal
- 2 tazas de quinua lavada
- Agua hervida (cantidad necesaria)
- Sal y pimienta al gusto
- Palillo (achiote) al gusto
- Perejil picado al gusto
- 250 g de queso rallado

PREPARACIÓN

1. Freír las papas en aceite caliente hasta que estén doradas.

2. En otra sartén, sofreír la cebolla y el tomate. Mezclar con el queso rallado y reservar.

3. En una olla con agua hirviendo, añadir palillo y las arvejas. Cocinar hasta que estén tiernas. Agregar la gallina, salpimentar y continuar la cocción hasta que la carne esté hecha.

.

4. En otra olla, cubrir la quinua con agua y cocinar unos 20 minutos, hasta que esté graneada.

5. Combinar las papas fritas, la mezcla de verduras con queso y la preparación de arvejas con gallina. Acompañar con la quinua y espolvorear perejil.

VALOR NUTRICIONAL (Por plato)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	692 Kcal
Protenía	40 gr
Grasas	45 gr
Carbohidratos	62 gr
Hierro	5.5 mg
Vitamina C	2 mg
Vitamina A	90 ug



HAMBURGUESA DE QUINUA Y Amaranto

INGREDIENTES

PARA 4 PORCIONES

Para las hamburguesas:

- 1 kg de quinua lavada
- 500 g de amaranto (tostado o pop)
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 huevo batido
- 100 ml de aceite vegetal
- Sal, pimienta y perejil picado al gusto

Para la ensalada:

- 2 paltas en cubos
- 3 tomates en cubos
- 1 cebolla picada
- 1 taza de espinacas picadas
- 6 ocas cocidas y peladas
- Sal y aceite al gusto

VALOR NUTRICIONAL (Por plato)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	664 Kcal
Protenía	26 gr
Grasas	12 gr
Carbohidratos	121 gr
Hierro	3.4 mg
Vitamina C	1 mg
Vitamina A	20 ug

PREPARACIÓN

1. Cocer la quinua 20 minutos y mezclarla con el amaranto.
2. Realizar la mezcla de las hamburguesas: añadir huevo batido, cebolla, ajo, perejil, sal y pimienta. Darle forma a las hamburguesas.
3. En una olla con agua hirviendo, añadir palillo y las arvejas. Cocinar hasta que estén tiernas. Agregar la gallina, salpimentar y continuar la cocción hasta que la carne esté hecha.
4. Freírlas hasta dorar por ambos lados.
5. Mezclar los ingredientes de la ensalada y sazonar.
6. Servir las hamburguesas con la ensalada.

PICANTE DE CUY



INGREDIENTES

PARA 5 PORCIONES

Para el cuy:

- 1 kg de carne de cuy
- 2 cucharas de ajo molido
- 6 cucharas colmadas de ají molido
- ½ taza de caldo de carne
- 3 cebollas picadas finamente
- 1 hoja de laurel
- Aceite vegetal para freír
- Sal, pimienta y comino al gusto

Para el salteado de trigo:

- 2 tazas de trigo cocido
- ½ taza de cebolla picada
- 1 zanahoria rallada o picada
- 1 cucharada de perejil picado
- 1-2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Para la sarsa:

- 5 tomates picados
- 1 manojo de quirquiña
- 1 cebolla finamente picada
- Sal al gusto
- Un chorrito de aceite (opcional)
- 5 papas hervidas (opcional)

PREPARACIÓN

1. Preparar el cuy y el ají, mezclar 2 cucharas de ají con ajo, sal, pimienta y comino. Embadurnar los cuyes y freírlos en abundante aceite hasta dorar.

2. Tostar el hígado y corazón del cuy, licuarlos con el caldo. Sofreír el ají restante 5 minutos, añadir el licuado del caldo y la hoja de laurel y sazonar.

3. Saltear el trigo cocido con cebolla, zanahoria y perejil en aceite hasta que estén tiernos; sazonar con sal y pimienta.

4. Preparar la sarsa, mezclar los tomates picados con la cebolla y la quirquiña y un poco de sal; opcionalmente agregar un chorrito de aceite.

5. Servir, colocar papas hervidas en el plato, agregar el cuy con su aji, acompañar con el salteado de trigo y la sarsa fresca.

VALOR NUTRICIONAL (Por plato)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	905 Kcal
Protenía	55 gr
Grasas	34 gr
Carbohidratos	97 gr
Hierro	3.5 mg
Vitamina C	2 mg
Vitamina A	48 ug



POLLO CROCANTE Y Ensalda de Quinua con Verduras

INGREDIENTES

PARA 5 PORCIONES

Para la ensalada:

- 800 g de quinua
- 3 pepinos
- 3 zanahorias
- 5 tomates
- Sal y pimienta al gusto

Para el pollo crocante:

- 150 g de pollo criollo
- 1 huevo
- Fécula de maíz
- Pan molido
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para freír

VALOR NUTRICIONAL (Por plato)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	813 Kcal
Protenía	40 gr
Grasas	19 gr
Carbohidratos	124 gr
Hierro	3 mg
Vitamina C	2 mg
Vitamina A	30 ug

PREPARACIÓN

1. Pollo crocante:
Cortar el pollo en cubos, sazonar y pasar por fécula, luego por huevo y finalmente por pan molido.
Freír hasta que esté dorado. Reservar.

2. Ensalada de quinua con verduras
Tostar la quinua ligeramente y cocinarla en agua durante 20 min. Lavar y picar pepinos, zanahorias y tomates. Mezclar todo y sazonar.

3. Distribuir la quinua con verduras en los platos y colocar encima el pollo crocante.



ESTOFADO DE CARNE DE CABRA CON POROTOS

INGREDIENTES

PARA 5 PORCIONES

- 500 g de carne de cabra en cubos
- 50 ml de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 1 pimentón picado
- 350 g de papas en cubos
- 500 g de porotos cocidos
- 300 g de maíz cocido
- 6 tomates licuados
- 1 taza de quinua lavada
- Agua (la necesaria)
- Sal al gusto
- Opcional: pimienta y comino

PREPARACIÓN

1. **Sofreír:** Calentar el aceite en una olla y dorar la cebolla y el pimentón. Agregar la carne, sazonar y cocinar unos minutos.
2. **Base del guiso:** Cocinar a fuego medio hasta que hierva.
3. **Sumar granos y líquidos:** Agregar los porotos, el maíz y agua solo hasta cubrir.
4. **Incorporar la quinua:** Añadir la quinua lavada y cocinar a fuego lento 15–20 min, hasta que las papas estén tiernas y el guiso espese.
5. **Servir:** Caliente o al gusto.

VALOR NUTRICIONAL (Por plato)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	833 Kcal
Protenía	56 gr
Grasas	24 gr
Carbohidratos	117 gr
Hierro	5 mg
Vitamina C	94 mg
Vitamina A	1200 ug



CREMA DE HABA Y ARVEJA

INGREDIENTES

PARA 5 PORCIONES

- 600 g de habas
- 500 g de arvejas
- 1 taza de avena
- 10 espárragos
- 2 cebollas picadas
- 2 dientes de ajo picados
- 8 cucharas de aceite
- 1 taza de quinua lavada
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Hervir las habas y arvejas hasta que estén tiernas; añadir los espárragos y cocer unos minutos.

2. Licuar con cebolla, ajo, sal y pimienta hasta obtener una crema.

3. Pasar a una olla, agregar avena y quinua, y cocinar 15 minutos hasta espesar.

4. Servir caliente.

VALOR NUTRICIONAL (Por plato)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	264 Kcal
Protenía	12 gr
Grasas	3 gr
Carbohidratos	49 gr
Hierro	1.5 mg
Vitamina C	1 mg
Vitamina A	15 ug



HUEVOS CRIOLLOS CON POROTO

INGREDIENTES

PARA 5 PORCIONES

- ½ taza de cebolla picada
- 180 g de frijoles cocidos
- ¼ taza de tomate picado
- ¼ taza de pimentón picado
- 6 huevos
- 1-2 cucharadas de cilantro o perejil picado
- 1 taza de caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta
- Opcional: comino o ají molido

PREPARACIÓN

1. Sofreír la cebolla, el tomate y el pimentón hasta que se ablanden.

2. Añadir los frijoles, el caldo, hierbas, sal y pimienta; cocinar a fuego bajo.

3. Agregar los huevos ligeramente batidos y cocinar hasta que cuajen.

4. **Servir:** Caliente o al gusto.

VALOR NUTRICIONAL (Por plato)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	226Kcal
Protenía	16 gr
Grasas	6 gr
Carbohidratos	29 gr
Hierro	2.8 mg
Vitamina C	2mg
Vitamina A	20 ug

HUANCAINA DE TARWI



INGREDIENTES

PARA 4 PORCIONES

- 2 tazas de tarwi cocido con cáscara
- 1 taza de quinua
- 10 papas pequeñas peladas
- 8 hojas grandes de lechuga
- 2 tomates medianos picados
- 1 taza de cebolla picada
- 2 cucharas de ají amarillo molido
- 4 huevos criollos
- 2 dientes de ajo molidos
- 1 ½ tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal para sofreír

PREPARACIÓN

1. Cocer las papas, hervirlas en agua con sal hasta que estén suaves.

2. Hervir los huevos, cocerlos, pelarlos y reservar.

3. Preparar la crema de tarwi, lavar y moler el tarwi hasta obtener una crema espesa. Sofreír en aceite la cebolla, el ajo y el ají amarillo. Incorporar la crema de tarwi con un poco de agua y cocinar hasta que espese ligeramente.

4. Servir, colocar hojas de lechuga, añadir papas y cubrir con crema de tarwi. Decorar con tomate y huevo duro, y acompañar con quinua.

VALOR NUTRICIONAL (Por plato)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	561 Kcal
Protenía	23 gr
Grasas	18 gr
Carbohidratos	76 gr
Hierro	7.6 mg
Vitamina C	27mg
Vitamina A	150 ug



ENSALADA DE QUINUA Con Yacón / Manzana

INGREDIENTES

(Para 5 porciones)

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 ½ taza de quinua
- ¼ repollo en tiras finas
- 1 pimentón rojo en tiras finas
- 1 pimentón verde en tiras finas
- 2 choclos
- 2 yacones o 2 manzanas, picados
- ½ cucharilla de tomillo
- ¼ taza de vinagre de manzana
- ¾ taza de aceite
- Sal y pimienta al gusto

VALOR NUTRICIONAL (Por plato)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	272 Kcal
Protenía	8 gr
Grasas	7 gr
Carbohidratos	48 gr
Hierro	2 mg
Vitamina C	1 mg
Vitamina A	35 ug

PREPARACIÓN

1. Preparar ingredientes: Picar la cebolla, el ajo, el repollo, los pimentones y el yacón/manzana.

2. Cocinar la quinua: Tostarla ligeramente, lavarla y cocinarla en agua durante 20 minutos.

3. Cocinar el choclo: Hervir los choclos y picarlos.

4. Saltear y mezclar: Saltear el yacón/manzana con la cebolla, los pimentones y el ajo. Incorporar la quinua cocida y el choclo.

5. Condimentar: Añadir tomillo, vinagre, aceite, sal y pimienta. Mezclar bien y servir.



GUISO DE CARNE BOVINA CON MOTE MAÍZ

INGREDIENTES

PARA 5 PORCIONES

- ½ kg de carne bovina picado en cubos
- 1 cucharada de manteca
- 1 pimentón rojo picado en cubos
- 1 pimentón verde picado en cubos
- 6 tazas de maíz
- 2 cucharadas de orégano
- Sal y perejil picado al gusto
- 5 papas hervidas (opcional)

PREPARACIÓN

1. Saltear las verduras en un sartén, derretir la manteca y cocinar los pimentones cortados en cubos hasta que estén tiernos.

2. Agregar el maíz, el orégano y sal; cocinar hasta que el maíz esté blando.

3. Sazonar la carne, cortarla en cubos y sellarla en un sartén caliente.

4. Mezclar la carne con el maíz salteado y cocinar a fuego alto 2–3 minutos.

5. Servir espolvoreando perejil picado al gusto.

VALOR NUTRICIONAL (Por plato)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	483 Kcal
Protenía	33 gr
Grasas	25 gr
Carbohidratos	39 gr
Hierro	3.5 mg
Vitamina C	2 mg
Vitamina A	50 ug

HAMBURGUESA DE POROTO



INGREDIENTES

PARA 6 PORCIONES
Para las hamburguesas:
- 3 tazas de porotos cocidos
- 1 huevo criollo
- 2 dientes de ajo molidos
- 1 taza de cebolla rallada o molida
- ½ taza de perejil picado
- ½ taza de pan duro molido
- Aceite vegetal para cocinar
- Sal, pimienta y comino al gusto

Para la ensalada:
- 6 hojas grandes de lechuga picadas
- 1 tomate mediano en rodajas
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 cebolla mediana picada
- 1 pepino pequeño en rodajas
- Sal al gusto

Para el pan de quinua:
- 3 tazas de harina de trigo
- 3 cucharas de azúcar
- 1 huevo criollo
- 1 taza de quinua hervida
- 1 cucharada colmada de manteca
- 1 cucharada de levadura seca
- Agua tibia (cantidad necesaria)

PREPARACIÓN

1. Pan de Quinua
Disolver la levadura en agua tibia con azúcar y dejar espumar. Mezclar con harina, quinua cocida, manteca y huevo; amasar hasta obtener una masa firme y dejar reposar 20 minutos. Dividir en 6 bolitas, dejar que dupliquen su tamaño, aplastar y hornear hasta dorar.

2. Hamburguesas de Poroto
Preparar las hamburguesas: Aplastar los porotos hasta formar una pasta. Añadir pan molido, cebolla, ajo, perejil, huevo y sal. Mezclar y dejar reposar 30 minutos. Formar las hamburguesas y cocinarlas en sartén con un poco de aceite hasta dorar.

3. Ensalada
Mezclar lechuga, cebolla y zanahoria, y sazonar con sal.

4. Armado
Cortar el pan, colocar la hamburguesa, añadir rodajas de tomate y pepino, y coronar con la ensalada fresca.

VALOR NUTRICIONAL (Por plato)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	819 Kcal
Protenía	37 gr
Grasas	12 gr
Carbohidratos	141 gr
Hierro	14 mg
Vitamina C	22 mg
Vitamina A	664 ug





CREMA DE ESPINACA Y Mayonesa de Apio

INGREDIENTES

PARA 5 PORCIONES

Para la crema de espinacas:

- 2 dientes de ajo
- 500 g de espinacas
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de yogurt natural (opcional, para suavizar la crema)
- Frutos secos picados al gusto

Para la mayonesa de apio:

- 2 huevos
- ½ taza de hojas de apio
- Aceite (cantidad necesaria)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Para la crema de espinacas:

1. Sofreír el ajo picado en una olla, añadir las espinacas y cocinar hasta que estén suaves.

2. Mezclar con yogurt y frutos secos picados, si se desea.

Para la mayonesa de apio:

3. En una licuadora, colocar los huevos, el apio, sal y pimienta.

4. Añadir el aceite en forma de hilo mientras se licúa hasta obtener una emulsión cremosa.

5. Servir, acompañar la crema de espinacas con la mayonesa de apio al gusto.

VALOR NUTRICIONAL (Por plato)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	52 Kcal
Protenía	3 gr
Grasas	4 gr
Carbohidratos	2 gr
Hierro	2.3 mg
Vitamina C	1.5 mg
Vitamina A	37 ug



SALSA TÁRTARA Proteica

INGREDIENTES

PARA 5 PORCIONES

- 5 huevos
- 50 ml de zumo de limón
- 75 ml de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- ½ cebolla picada finamente
- 2 cucharadas de mostaza
- Pepinillos picados al gusto
- Salsa de soja al gusto
- Sal y pimienta al gusto

VALOR NUTRICIONAL (Por plato)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	42 Kcal
Protenía	2 gr
Grasas	3 gr
Carbohidratos	15gr
Hierro	2mg
Vitamina C	1.7 mg
Vitamina A	38 ug

PREPARACIÓN

1. Hervir los huevos en agua durante 10 minutos hasta que estén duros.

2. Para la salsa, colocar en la licuadora los huevos cocidos (pelados), zumo de limón, aceite, vinagre, cebolla, mostaza, pepinillos y salsa de soja.

3. Licuar hasta obtener una emulsión cremosa.

4. Sazonar y servir, ajustar sal y pimienta al gusto y servir la salsa como acompañamiento.



ENROLLADO DE POLLO Con Quinua y ensalada

COCINA

INGREDIENTES

(Para 5 porciones)
Para el enrollado de pollo
- 2 pechugas de gallina
- 2 curpas de quesillo
- 1 taza de acelga
- 2 huevos
- Pan molido
- Harina
- Sal y pimienta y limón al gusto

Para la quinua:
- 2 tazas de quinua
- Agua y sal al gusto

Para la ensalada:
- 1/4 repollo picar en tiras finas
- 1 locoto pequeño picar en tiras finas
- 1 tomate mediano picar en cubos
- 1/2 cebolla picar en juliana

PREPARACIÓN

1. Preparar el enrrollado
Filetear las pechugas de gallina y colocar dentro la acelga y el quesillo.
Enrollar formando cilindros, pasar por harina, huevo batido y pan molido.
Freír en sartén con aceite o llevar al horno a 180 °C hasta dorar.

2. Preparar la quinua
Tostar la quinua en sartén seco hasta que desprenda aroma.
Hervir en agua con sal hasta que esté cocida y graneada.

3. Preparar la ensalada
Picar el repollo, locoto, tomate y cebolla en tiras finas.
Mezclar y sazonar con sal y limón al gusto.

4. Servir
Colocar el cordón blue acompañado de la quinua hervida y la ensalada fresca en cada plato.

VALOR NUTRICIONAL (Por plato)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	360 Kcal
Protenía	62 gr
Grasas	9 gr
Carbohidratos	110 gr
Hierro	3.5 mg
Vitamina C	3 mg
Vitamina A	45 ug

CEVICHE DE TARWI Y POROTO



INGREDIENTES

PARA 5 PORCIONES

- 500 g de tarwi
- 400 g de poroto
- 10 limones
- 2 cebollas picado en juliana
- 2 dientes de ajo picado en brunoise
- ½ taza de locoto picado en tiras
- Sal y pimienta al gusto
- 1 bolsa de lechuga picar en tiras
- Puñado de perejil picado
- ½ taza de maíz o trigo

PREPARACIÓN

1. Lavar y remojar el tarwi por 1 hora; escurrir y enjuagar nuevamente.
2. Hervir los porotos y el maíz o trigo hasta que estén cocidos.
3. Mezclar el tarwi, porotos y maíz; agregar jugo de limón, sal y pimienta.
4. Incorporar cebolla en juliana, ajo picado, locoto y perejil; mezclar bien.
5. Servir sobre hojas de lechuga lavadas.

VALOR NUTRICIONAL (Por plato)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	544 Kcal
Protenía	38 gr
Grasas	5 gr
Carbohidratos	96 gr
Hierro	3 mg
Vitamina C	1.5 mg
Vitamina A	25 ug



GALLETAS DE AMARANTO

INGREDIENTES

PARA 20 GALLETAS

- 2 tazas de harina de trigo
- ½ taza de amaranto hinchado
- ¾ taza de miel de caña
- 2 huevos criollos
- ¼ taza de agua
- ½ taza de mantequilla derretida
- 1 pizca de sal
- Esencia de vainilla (Opcional)

PREPARACIÓN

1. En un bol, combinar la harina con el amaranto. Añadir huevos, miel, mantequilla, sal y agua, mezclar hasta lograr una masa uniforme.

2. Formar las galletas, dividir la masa en 20 porciones, formar bolitas y aplanarlas ligeramente.

3. Hornear, colocar sobre una bandeja enmantecada y enharinada. Hornear a 180 °C durante unos 15 minutos o hasta que se doren.

4. Servir, dejar enfriar y disfrutar.

VALOR NUTRICIONAL (Por porción)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	146 Kcal
Protenía	3 gr
Grasas	5 gr
Carbohidratos	22 gr
Hierro	1.3 mg
Vitamina C	0.6 mg
Vitamina A	18.5 ug



MAZAMORRA DE QUINUA, REMOLACHA Y MANZANA

INGREDIENTES

PARA 6 PORCIONES

- 1 taza de quinua lavada
- ¼ taza de amaranto
- 6 cucharas rasas de maicena
- 1 manzana mediana rallada
- 1 remolacha mediana rallada
- Azúcar al gusto
- 2 ½ tazas de leche

VALOR NUTRICIONAL

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	200 Kcal
Protenía	6 gr
Grasas	3 gr
Carbohidratos	37 gr
Hierro	2.8 mg
Vitamina C	8.3mg
Vitamina A	16.7 ug

PREPARACIÓN

1. Cocer los granos, cocinar la quinua y el amaranto en agua fría a fuego medio hasta que estén suaves.

2. Espesar y añadir frutas, disolver la maicena en un poco de agua fría y añadirla a la olla junto con la manzana y la remolacha ralladas. Cocinar unos 8 minutos más.

3. Agregar la leche, endulzar al gusto y mezclar hasta integrar.

4. Servir, disfrutar tibio o frío en vasos o cuencos.

PAN DE ZAPALLO Y PAPA



INGREDIENTES

5 PORCIONES

- 2 tazas de papa, pelada y cortada en cubos
- 2 tazas de zapallo, pelado y cortado en cubos
- 2 huevos grandes
- 1/3 taza de aceite
- ½ taza de azúcar morena
- ¾ taza de leche
- 3 tazas de harina integral
- 1 cucharilla de polvo de hornear
- Sal y orégano al gusto

PREPARACIÓN

1. Hervir la papa y el zapallo en agua hasta que estén blandos. Licuarlos hasta obtener un puré.

2. Mezclar el puré con huevos, aceite, azúcar y leche.

3. Tamizar la harina con polvo de hornear, sal y orégano; incorporar a la mezcla anterior.

4. Verter la masa en un molde previamente engrasado.

5. Hornear a 180 °C durante 45 minutos o hasta que esté cocido y dorado.

VALOR NUTRICIONAL (Por porción)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	205 Kcal
Protenía	7 gr
Grasas	5 gr
Carbohidratos	40 gr
Hierro	2.5 mg
Vitamina C	1 mg
Vitamina A	35 ug



PANQUEQUES DE AVENA Y CHÍA

INGREDIENTES

PARA 4 PORCIONES

- ½ taza de quinua cocida
- 1 ½ taza de avena
- ½ taza de azúcar
- 1 ½ taza de harina
- 1 huevo
- 1 cucharada de chía
- Leche (cantidad necesaria)
- 1 cucharada de manteca o aceite

PREPARACIÓN

1. Hervir la quinua con un poco de leche y azúcar a fuego lento hasta que esté suave.

2. Mezclar los ingredientes secos y húmedos en un recipiente, mezclar la avena con la manteca. Amasar hasta obtener una mezcla homogénea.

3. Agregar la harina, el huevo, la chía y la quinua cocida con leche.

4. Dar forma a los panqueques y colocarlos en una placa enmantecada para su cocción.

5. Hornear a 180 °C durante 25 minutos o hasta que estén dorados.

VALOR NUTRICIONAL (Por porción)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	453 Kcal
Protenía	17 gr
Grasas	7 gr
Carbohidratos	80 gr
Hierro	3 mg
Vitamina C	2 mg
Vitamina A	40 ug



GALLETAS DE AMARANTO Y LINAZA

INGREDIENTES

PARA 8 PORCIONES

- 2 tazas de harina de trigo
- 4 cucharas de fécula de maíz
- 2 tazas de mantequilla derretida
- 2 tazas de panela
- 2 huevos
- 1 cucharilla de vainilla
- 2 tazas de harina de avena
- 1 cucharilla de sal
- 1 taza de linaza molida
- 1 taza de amaranto molido
- 1 cucharada de levadura fresca o polvo de hornear

PREPARACIÓN

1. Tamizar harinas, fécula, linaza, amaranto, sal y levadura.

Mezclar mantequilla, panela, huevos y vainilla.

3. Unir ambas mezclas hasta formar una masa homogénea.

4. Formar las galletas y colocarlas en una bandeja enmantecada.

5. Hornear a 180 °C durante 25 minutos o hasta dorar.

6. Dejar enfriar y servir.

VALOR NUTRICIONAL (Por porción)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	177 Kcal
Protenía	3 gr
Grasas	12 gr
Carbohidratos	13 gr
Hierro	2 mg
Vitamina C	1 mg
Vitamina A	20 ug



FLAN DE ALGARROBO O THAKO

INGREDIENTES

PARA 4 PORCIONES

- ½ litro de crema de leche
- ½ taza de algarrobo en polvo
- 250 ml de leche
- 130 g de azúcar
- 1 rama de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 cucharaditas de gelatina sin sabor
- Opcional: canela en polvo

VALOR NUTRICIONAL (Por porción)

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	539 Kcal
Protenía	5 gr
Grasas	29 gr
Carbohidratos	50 gr
Hierro	5 mg
Vitamina C	2 mg
Vitamina A	70 ug

PREPARACIÓN

1. Calentar la crema con el azúcar y la canela; añadir la vainilla y llevar a hervor.
2. Hidratar la gelatina con 2-3 cucharadas de agua fría, dejar reposar 5 min y disolver a baño maría.
3. Agregar la gelatina a la crema caliente, incorporar el algarrobo y mezclar.
4. Colar la mezcla en envases individuales, llevar al refrigerador o congelador hasta que cuaje.
5. Servir fría, con canela si se desea.



BEBIDAS

REFRESCO DE REMOLACHA CON LIMÓN

INGREDIENTES

PARA 6 PORCIONES

- 2 remolachas medianas ralladas
- 2 limones pequeños
- 5 cucharadas de azúcar
- 1 ½ litros de agua
- Opcional: hojas de menta o rodajas de limón para decorar

PREPARACIÓN

1. Hervir la remolacha: Cocer la remolacha rallada en el agua durante unos 8 minutos.

2. Enfriar: Pasar la preparación a una jarra y dejar reposar hasta que esté fría.

3. Añadir limón y azúcar: Incorporar el jugo de los limones y el azúcar, mezclando hasta disolver.

4. Servir: Servir bien frío en vasos y decorar con menta o rodajas de limón si se desea.

VALOR NUTRICIONAL

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	343 Kcal
Protenía	5 gr
Grasas	0.3 gr
Carbohidratos	80 gr
Hierro	3 mg
Vitamina C	32 mg
Vitamina A	7 ug

REFRESCO DE APIO CON LIMÓN

INGREDIENTES

PARA 6 PORCIONES

- 2 ramas de apio
- 2 limones pequeños
- 5 cucharas de azúcar
- 1 ½ litros de agua
- Opcional: hojas de menta para decorar

PREPARACIÓN

1. Procesar el apio: Separar y lavar bien las hojas. Molerlas en batán o licuar hasta obtener un puré.

2. Hervir el agua: Llevar los 1 ½ litros de agua a ebullición.

3. Mezclar el apio: Añadir el puré de apio al agua hirviendo, retirar del fuego y dejar enfriar.

4. Agregar limón y azúcar: Exprimir los limones y añadir el jugo junto con el azúcar, mezclando hasta disolver.

5. Servir: Puede servirse frío en vasos o caliente, según preferencia.

VALOR NUTRICIONAL

NUTRIENTE	*CANTIDAD*
Energía	310 Kcal
Protenía	3 gr
Grasas	0.7 gr
Carbohidratos	72 gr
Hierro	5.5 mg
Vitamina C	46.7 mg
Vitamina A	666 ug





BEBIDAS

REFRESCO DE QUINUA

INGREDIENTES

PARA 6 PORCIONES

- ¼ taza de quinua lavada
- ¼ taza de amaranto
- 1 cucharilla de jugo de limón
- 1½ litros de agua
- 4 ramas de canela
- Azúcar al gusto

PREPARACIÓN

1. Tostar la quinua y el amaranto hasta que desprendan aroma.
2. Molerlos finamente.
3. Hervir la mezcla con el agua y la canela por 40-45 minutos.
4. Colar y dejar enfriar.
5. Agregar el limón, endulzar y servir frío.

VALOR NUTRICIONAL

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	409 Kcal
Protenía	12 gr
Grasas	6 gr
Carbohidratos	76 gr
Hierro	6 mg
Vitamina C	4.8 mg
Vitamina A	2.4 ug

REFRESCO DE LINAZA Y MUÑA

INGREDIENTES

PARA 6 PORCIONES

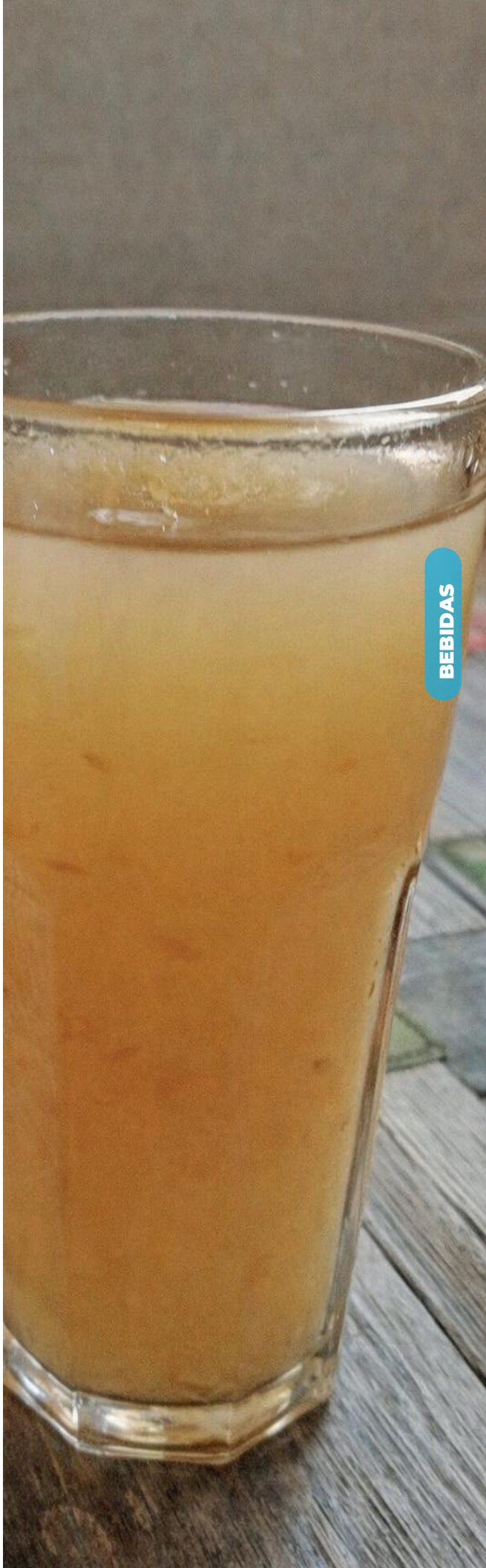
- 1 taza de linaza
- 3 hojas de muña
- ½ taza de azúcar
- Zumo de 1 limón
- 1½ litros de agua
- 2 cucharas de chía

PREPARACIÓN

1. Tostar la linaza y licuarla con un poco de agua hasta obtener un líquido uniforme.
2. Infusionar la muña en agua caliente y colar.
3. Mezclar la linaza con la infusión.
4. Añadir el zumo de limón, azúcar y chía.
5. Servir fría.

VALOR NUTRICIONAL

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	75 Kcal
Protenía	1 gr
Grasas	2.4 gr
Carbohidratos	12 gr
Hierro	0.2 mg
Vitamina C	2 mg
Vitamina A	5 ug





REFRESCO DE CEBADA Y COLA DE CABALLO

BEBIDAS

INGREDIENTES

PARA 4 PORCIONES

- ½ taza de cebada
- 1 puñado de cola de caballo
- 1 litro de agua
- Azúcar al gusto

PREPARACIÓN

1. Tostar la quinua y el amaranto hasta que desprendan aroma.

2. Molerlos finamente.

3. Hervir la mezcla con el agua y la canela por 40-45 minutos.

4. Colar y dejar enfriar.

5. Agregar el limón, endulzar y servir frío.

VALOR NUTRICIONAL

NUTRIENTE	*CANTIDAD*
Energía	39 Kcal
Protenía	0.4 gr
Grasas	0.1 gr
Carbohidratos	9 gr
Hierro	0.2 mg
Vitamina C	1.5 mg
Vitamina A	4 ug

JUGO DE TUNA, MANZANA Y MIEL

INGREDIENTES

(Para 5 porciones)

- 3 tunas maduras
- 1 manzana
- Miel al gusto
- 1 litro de agua
- Zumo de 1 limón

PREPARACIÓN

1. Pelar y trocear las tunas y la manzana.
2. Licuar con el agua, la miel y el limón hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Servir frío.

VALOR NUTRICIONAL

NUTRIENTE	CANTIDAD
Energía	39 Kcal
Protenía	0.2 gr
Grasas	0 gr
Carbohidratos	10 gr
Hierro	2.5 mg
Vitamina C	3 mg
Vitamina A	10 V



misereor
TEJIENDO UN MUNDO JUSTO

Diálogos

INFORMACIÓN DEL CONTACTO:

Dirección: Camarones N°173

Teléfono: (4) 64 - 43290

Fax: (4) 64 - 43290

Páginas Web: www.prodeco.org.bo

Redes Sociales:

https://www.facebook.com/prodecobolivia/

https://www.instagram.com/prodeco.bolivia/

https://x.com/PRODECO_BOLIVIA