

# re ce ta rio

SANGRECITA DE POLLO  
BRÓCOLI  
CAÑIHUA  
ZANAHORIA  
KIWICHA  
QUESO  
QUINUA  
LECHE  
PAPAS  
CEBOLLA  
HABAS  
TOMATE  
ARVEJAS



Programa  
Mundial de  
Alimentos

# Entradas

A close-up photograph of a small, round, metallic bowl filled with finely chopped, dark brown chocolate shavings. The shavings are piled high and have a glossy, slightly moist appearance. On top of the chocolate, there are two small, delicate flowers: one is bright yellow with a white center, and the other is a deep purple. The bowl is set against a light-colored, textured background, possibly a wooden surface. The lighting is soft, highlighting the texture of the chocolate and the petals of the flowers.

# ENSALADA DE TRIGO

Trazy Asalde & Azumi Serna



## Preparación:

1. Pelar las habas y sancochar. Aparte sancochar la zanahoria.
2. En una sartén colocar la margarina y dorar la sangrecita.
3. En un bol aparte colocar el trigo sancochado y agregar los demás ingredientes (cebolla, apio, habas y zanahoria) y finalmente colocar la sangrecita dorada.
4. Sazonar con limón y sal.

## Ingredientes:

Habas frescas	1/4 kg
Trigo resbalado sancochado	200 g
Zanahoria mediana	01 unid
Cebolla pequeña picada en cuadritos	70 g
Ramas de apio picadas en cuadritos	03 ramas
Sangrecita sancochada	50 g
Margarina	1/2 cda
Sal y limón	Al gusto

Energía	(Kcal)	221
Proteína	(g)	1.1
Calcio	(mg)	84.0
Fósforo	(mg)	202.9
Hierro	(mg)	4.4
Vitamina C	(mg)	14.3



## Preparación:

1. Pelar y retirar las pepas de los pepinos.
2. Freír la sangrecita en la margarina.
3. En un tazón verter los ingredientes (cebolla, culantro, cebolla china y la sangrecita).
4. Mezclar el queso crema y la mayonesa, agregar a la mezcla anterior.
5. Rellenar los pepinos y cubrir con la vinagreta.

### Ingredientes:

#### Pepino:

Queso crema	80 g
Culantro picado	01 cda
Cebolla mediana picada	1/2 unid
Cebolla china picada	01 cabeza
Pepinos medianos	02 unids
Margarina	1/2 cda
Mayonesa	02 cdas
Sangrecita sancochada picada	1/2 taza

#### Vinagreta:

Jugo de limón	02 unids
Aceite de ajonjolí	1/2 cda
Sillao	01 cda
Sal y pimienta	Al gusto

Energía	(Kcal)	93
Proteína	(g)	3.9
Calcio	(mg)	19.0
Fósforo	(mg)	28.2
Hierro	(mg)	3.2
Vitamina C	(mg)	10.1

# PEPINO PRIMAVERAL

Andrea Morocho



### Preparación:

1. Tostar ligeramente la cañihua (o quinua).
2. En una sartén freír la cebolla, el pimiento y el tomate. Dejar cocinar y luego agregar la sangrecita trozada y el queso en cuadritos.
3. Mezclar la cañihua (o quinua) con la preparación anterior.
4. Servir en hojas de lechuga.
5. Antes de servir, espolvorear el perejil picado.

### Ingredientes:

Queso fresco	100 g
Cañihua en grano (o quinua)	05 cdas
Sangrecita sancochada	1/3 taza
Cebolla mediana en cuadritos	01 unid
Pimiento rojo chico en cuadritos	01 unid
Tomate mediano	01 unid
Hojas de lechuga	04 unids
Aceite vegetal	03 cdas
Perejil picado	01 cda
Sal y pimienta	Al gusto

# ENSALADA DE CAÑIHUA

Erick Carhuapoma



Energía	(Kcal)	217
Proteína	(g)	8.5
Calcio	(mg)	271.0
Fósforo	(mg)	186.5
Hierro	(mg)	9.1
Vitamina C	(mg)	33.3

# Segundos



# PASTEL MIXTO

Hugo Araujo



Energía	(Kcal)	459
Proteína	(g)	29.0
Calcio	(mg)	210.0
Fósforo	(mg)	327.0
Hierro	(mg)	11.0
Vitamina C	(mg)	39.0

## Preparación:

1. Sancochar las papas y con la ayuda de un tenedor hacer un puré, luego agregar la margarina, el queso rallado y la pimienta.
2. En una sartén colocar el aceite y dorar la cebolla, los ajos y el pimiento. Agregar luego el ají amarillo (o ají de la zona) y el ají especial (o paprika).
3. Luego de unos minutos de cocción agregar los corazones de pollo picados, el tomate en cuadritos, la sangrecita de pollo, la espinaca y el perejil picado.
4. Colocar la mitad del puré en un molde engrasado, luego agregar el relleno y los huevos duros picados, cubrir con el resto del puré y espolvorear encima el queso parmesano.
5. Llevar al horno a 180° C hasta dorar en un tiempo aproximado de 30 minutos.
6. Dejar reposar y servir.

## Ingredientes:

### Pure

Papa amarilla	01 kg
Queso fresco rallado	100 g
Margarina	02 cdas
Pimienta	Al gusto

### Relleno:

Corazón de pollo	3/4 kg
Cebolla grande	01 unid
Tomate mediano	01 unid
Huevos sancochados	02 unids
Hojas de espinaca picada	03 unids
Pimiento mediano finamente picado	01 unid
Ajos	02 dientes
Queso parmesano	01 sobre
Sangrecita sancochada y picada	01 taza
Ají amarillo (o ají de la zona) licuado	02 cdas
Ají especial (o paprika)	02 cdas
Pasas	02 cdas
Aceite vegetal	06 cdas
Azúcar	01 cdta
Perejil picado	Al gusto
Sal y pimienta	Al gusto

# TRISABOR DE CANUTOS

Liz Llanto



Energía	(Kcal)	341
Proteína	(g)	19.6
Calcio	(mg)	177.0
Fósforo	(mg)	167.3
Hierro	(mg)	4.6
Vitamina C	(mg)	7.2

## Preparación:

1. Sancochar los fideos al dente y reservar.
2. Picar la cebolla y el pimiento en cuadritos.
3. Limpiar y picar las mollejas y los corazones de pollo.
4. Sancochar cuatro huevos y dividir en cuartos.
5. En una olla calentar el aceite y freír la cebolla y los ajos. Incorporar las mollejas, los corazones, la sangrecita y el pimiento y dejar que cocine. Agregar también medio sobre de queso parmesano.
6. Mezclar los fideos con la preparación anterior.
7. Batir dos huevos aparte, con un poco de sal y agregar la leche evaporada.
8. Finalmente untar el molde con la margarina y colocar la mezcla de los fideos, agregar los trozos de huevos y verter los huevos batidos con la leche. Espolvorear el perejil y el queso parmesano y llevar al horno a 150°C por 30 minutos.

## Ingredientes:

Mollejas de pollo	1/4 kg
Corazones de pollo	1/4 kg
Fideos canuto	1/4 kg
Ajos	02 dientes
Pimiento mediano	01 unid
Cebolla mediana	01 unid
Queso parmesano	01 sobre
Huevos	06 unids
Sangrecita sancochada	1/2 taza
Leche evaporada	1 1/2 taza
Aceite	02 cdas
Perejil picado	02 cdas
Margarina	01 cda
Sal y pimienta	Al gusto



# SANGRECITA ORIENTAL

Martha Flores

## Preparación:

1. Cortar la coliflor en gajos y poner a sancochar.
2. Picar la sangrecita en trozos pequeños.
3. En una sartén, calentar el aceite y freír la sangrecita, agregar el pimiento, el kión picado finamente y la mitad del sillao.
4. Incorporar la coliflor sancochada, el kolantao y finalmente el frejolito chino y el resto del sillao.
5. Agregar el chuño (o harina de trigo) disuelto en una taza de agua y el aceite de ajonjolí.
6. Esperar que dé un hervor y retirar.
7. Espolvorear con culantro.

## Ingredientes:

Frejolito chino	1/2 kg
Kolantao	1/4 kg
Pimiento grande	01 unid
Coliflor grande	01 unid
Trozo pequeño kion	01 unid
Sangrecita de pollo sancochada	01 taza
Chuño (o harina de trigo)	01 cda
Aceite vegetal	05 cdas
Sillao	04 cdas
Culantro picado	01 cda
Aceite de ajonjolí	Al gusto
Sal	Al gusto

Energía	(Kcal)	158
Proteína	(g)	5.3
Calcio	(mg)	192.0
Fósforo	(mg)	360.5
Hierro	(mg)	12.0
Vitamina C	(mg)	151.3



# Postres



# GALLETAS HARI HARI

Equipo técnico del proyecto

## Preparación:

1. Cernir la harina para evitar grumos.
2. En un tazón colocar la harina, linaza, avena y mezclar.
3. Incorporar el azúcar, la mantequilla, los huevos, la vainilla y la sangrecita.
4. Mover bien, y formar pequeñas masitas.
5. Engrasar un molde y colocar las galletas.
6. Llevar al horno a 180°C por 25 minutos.

## Ingredientes:

Azúcar rubia	80 g
Harina sin preparar	100 g
Linaza en grano	80 g
Mantequilla	225 g
Avena en hojuelas	08 cdas
Huevos	02 unids
Sangrecita en trozos pequeños	1/4 taza
Esencia de vainilla	Al gusto

Energía	(Kcal)	88
Proteína	(g)	0.6
Calcio	(mg)	15.0
Fósforo	(mg)	36.8
Hierro	(mg)	0.7
Vitamina C	(mg)	0.2

### Preparación:

1. Licuar la pulpa del mango con la leche y el azúcar.
2. Diluir el sobre de colapez en agua y agregar al licuado anterior.
3. Agregar la sangrecita en trozos pequeños y la kiwicha pop (o ajonjolí) y mezclar.
4. Llevar a congelar hasta que cuaje.

### Ingredientes:

Mango	3/4 kg
Azúcar rubia	180 g
Sangrecita sancochada	1/2 taza
Kiwicha pop (o ajonjolí)	1/2 taza
Agua	1/2 taza
Leche evaporada	1/2 tarro
Colapez	01 sobre

Energía	(Kcal)	215
Proteína	(g)	3.7
Calcio	(mg)	112.0
Fósforo	(mg)	38.6
Hierro	(mg)	3.5
Vitamina C	(mg)	12.8



# DELICIA DE MANGO

Carmen Condori



# FRESA HELADA

Dayana Ochoa

## Preparación:

1. Colocar la leche a congelar.
2. Licuar las fresas con la sangrecita sancochada.
3. Batir las claras con el azúcar rubia a punto de nieve.
4. En otro recipiente batir la leche con el azúcar en polvo.
5. Diluir el sobre de colapez en media taza de agua fría.
6. Finalmente unir la leche batida, con las claras a punto de nieve y el licuado de fresas y sangrecita.
7. Llevar a la congeladora.

## Ingredientes:

Fresas	1/2 kg
Colapez	01 sobre
Claros de huevo	03 unid
Leche evaporada	1/2 tarro
Sangrecita sancochada	1/2 taza
Azúcar en polvo	03 cdas
Azúcar rubia	06 cdas
Agua	1/2 taza

Energía	(Kcal)	113
Proteína	(g)	4.1
Calcio	(mg)	87.0
Fósforo	(mg)	23.9
Hierro	(mg)	2.7
Vitamina C	(mg)	24.9



