

FOVIDA
- FOMENTO DE LA VIDA -

RECETARIO

A BASE DE

Plantas Alimenticias

- SUB UTILIZADAS Y LOCALES -



OXFAM

PROYECTO SD=CS



Sweden
Sverige



RECETARIO A BASE DE PLANTAS ALIMENTICIAS SUBUTILIZADAS Y LOCALES

Elaborado en el marco del Proyecto Sembrando Diversidad Cosechando Seguridad Fase 2 en la Región Junín y Huancavelica, ejecutado por Fomento de la Vida – FOVIDA, con el apoyo de OXFAM Perú y Sweden Sverige.

Elaboración de contenidos:

Kelly Karen Alvarez Ramón

Revisión de contenidos:

Angel Villavicencio Duran

Billy Rimari Quinto

Diseño y diagramación:

Diana Faichin Quito

Aldo Vilcahuamán Lanazca

Fomento de la Vida – FOVIDA

Av. Horacio Urteaga 1727

Jesús María – Lima, Perú

Telf. (51-1) 2001700

www.fovida.org.pe

Jr. Los Jazmines Mz. G Lt. 17

Urb. Isabel Flores de Olivia

El Tambo – Huancayo, Perú

Telf: (51-64) 248839

HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ N° 2022-12976

Se terminó de imprimir en diciembre de 2022, en los talleres de:

INDUSTRIA GRAFICA CARIBET SCRL

Jr. Cuzco 501 – Esquina Cuzco con Arequipa, Huancayo. Telf: 980094343

Segunda Edición – diciembre 2022, Huancayo – Perú

Tiraje: 1000 ejemplares

INDICE

PRESENTACIÓN	07	CEVICHE DE CUSHURO	53
SOPA DE MASHUA	09	PANQUEQUE DE QUINUA NEGRA CON FRUTAS	55
MERMELADA DE MASHUA	11	CALDO DE BERROS CON TRUCHA	57
CALDO DE CHARQUI CON QUINUA	13	AJIACO DE TARWI	59
REFRESCO DE CASCARA DE PAPA NATIVA	15	DULCE DE TUNA	61
ENSALADA DE HOJA DE YUYO Y/O HABA	17	JUGO DE TUNA	63
TORTILLA DE HOJA DE YUYO Y/O HABA	19	AGUA DE TUNA	65
CHICHARRON DE CASCARA DE PAPA NATIVA	21	MERMELADA DE TUNA	67
MAZAMORRA DE CASCARA DE PAPA NATIVA	23	AGUA DE WAJURO	69
PAPAS NATIVAS EN CREMA DE TARWI Y TRUCHA DORADA	25	MAZAMORRA DE WAJURO	71
HAMBURGUESA DE QUINUA CON SANGRECITA	27	JUGO DE WAJURO	73
PANQUEQUE DE OCA Y MASHUA	29	SALSA DE HONGO DE PINO	75
MERMELADA DE OCA AMARILLA	31	ENCURTIDO DE YUYO, QUINUA CON ZANAHORIA	77
PURE DE MASHUA CON BERROS	33	LOMITO DE OLLUCO	79
CEVICHE DE TARWI	35	JUGO DE AGUAYMANTO	81
PANQUEQUE DE TARWI	37	MAZAMORRA DE AIRAMPO	83
REFRESCO DE TARWI	39	JUGO DE TUMBO	85
CHUPE DE PAPAS NATIVAS Y TARWI	41	MABURGUESA DE PAPA NATIVA CON DIENTE DE LEÓN	87
PICANTE DE CUSHURO	43	QUINUA TAPADA	89
CHUPE DE OLLUCO	45	CREMA DE BERROS	91
FLAN DE OLLUCO	47	ENSALADA DE BERROS	93
ENSALADA DE OLLUCO	49	MAZAMORRA DE CHUÑO AL LIMÓN	95
MERMELADA DE AGUAYMANTO CON CUSSHURO	51	TAMAL DE CHUÑO DE PAPA NATIVA	97



PRESENTACIÓN

Parte de nuestra intervención, es promover el uso y consumo de los alimentos subutilizados, por ello, hemos elaborado un recetario que incluye una variedad de cultivos y plantas alimenticias poco reconocidas y consumidas en la actualidad. Asimismo, las especies subutilizadas, son parte de nuestra diversidad alimentaria ancestral, y que constituyen una importante contribución a la nutrición y salud humana por sus aportes esenciales para una dieta adecuada y saludable.

Asimismo, es necesario adoptar un enfoque holístico para la sustentabilidad de la biodiversidad local y promocionar los beneficios de los alimentos locales; por eso, desde la ONG Fomento de la vida-FOVIDA, con el apoyo de Oxfam y Sweden Sverige, presentamos el **2° RECETARIO A BASE DE PLANTAS ALIMENTICIAS SUBUTILIZADAS Y LOCALES**; este recetario cuenta con 45 recetas nutritivas y económicas.

El recetario es producto de diversas actividades realizadas con productores/as de 12 comunidades campesinas de las regiones de Junín y Huancavelica, y se incluyen fotografías de eventos feriales, reuniones multisectoriales, sesiones de aprendizaje y talleres prácticos con los grupos ECAs, conformado por hombres y mujeres, quienes han implementado actividades de investigación que mejoren el consumo de alimentos NUS en época de escasas a nivel de la familia y la comunidad.

Desde FOVIDA, deseamos compartir parte de la culinaria ancestral, evidenciada en una colección de recetas a base de alimentos autóctonos, y generar un enfoque alimentario local más descentralizado a nivel de la población en general.

El material es desarrollado en el marco del proyecto “Sembrando Diversidad = Cosechando Seguridad - Fase 2”, como parte del Componente 3: Nutrición y Plantas Alimenticias Locales.



SOPA DE MASHUA

09

INGREDIENTES

- 1 kg mashuas amarillas
- 2 und papas medianas
- ½ kg zapallo en trozos
- 1 ud. cebolla en cuadritos
- 1 rama huacatay
- 2 uds. huevos
- 2 cda ají Amarillo molido
- 2 cda ajos molido
- 2 cda aceite vegetal
- 1 pizca orégano molido
- 1 pizca sal al gusto



TIPS

Acompañarlo con charqui, huevo, pollo o sangrecita.

PREPARACIÓN

1. Lavar las mashuas y las papas, después pelar y picar en trozos medianos.
2. Añadir en una olla el aceite, ajos, cebolla, y sofreír por unos segundos hasta quedar bien dorado, luego agregar el ají amarillo y sofreír por unos segundos más.
3. Al terminar el aderezo agregar 1 ½ L de agua, el zapallo, las mashuas, la papa, sal al gusto y dejar cocinar por 30 minutos.
4. Batir los huevos en un tazón. Ya casi por terminar, agregar el huacatay, el orégano y el huevo batir mover con el cucharón.
5. Apagar y servir. Puedes acompañarlo con choclo sancochado o maíz cancha tostado.

GRUPO ECA LAS MOSTACILLAS DE MASMA



POSTRE MERMELADA DE MASHUA

11

INGREDIENTES

- ½ kg Mashuas amarillas o negras
- 1 L de agua
- ½ kg de azúcar rubia
- Canela y clavo al gusto



TIPS

La mashua vigoriza la circulación de los vasos sanguíneos, estornudos por estaciones de frío, lesiones causadas por alguna resistencia y vitalizador para la piel, rejuveneciendo el colágeno del cuerpo.

PREPARACIÓN

1. Primero debemos lavar las mashuas después picar en trozos medianos.
2. Añadir en una olla, 1 L De agua, hacer hervir por 15 minutos y cambiar 3 veces el agua para quitar amargor. Luego licuar la mashua cocida y reservar.
3. En otra olla pequeña, derretir azúcar rubia, adicionar una taza de agua y luego canela y clavo.
4. En la olla agregar la mashua licuada y mezclar con la azúcar quemada.

GRUPO ECA MASHUA HUAYTA

MASMA CHICCHE - JAUJA



SOPA CALDO DE CHARQUI CON QUINUA

13

INGREDIENTES

- ¼ kg de charqui
- 1 taza de quinua roja o blanca
- 1 ud. de cebolla cabeza roja
- 3 dientes de ajo
- 3 ud. de papa blanca
- 1 tajada de zapallo
- Aceite y sal al gusto
- 100 g de perejil picado fresco
- 1 cda de jugo de atún



TIPS

Ayuda a evitar el estreñimiento por el alto contenido de fibra y que se absorban mejor los nutrientes que ingresan al organismo.

PREPARACIÓN

1. En una olla vierte un poco de aceite sofríe la cebolla y el ajo. Reserva.
2. En otra olla cocina las papas y zapallo, después de 20 minutos agrega la quinua roja en grano
3. previamente lavada, cuando la quinua esté lista agrega el sofrito. Deshilachar el charqui y
4. adicionar a la sopa para sancochar.
5. Por último, agrega perejil picado.
6. Deja cocinar a fuego bajo por 5 minutos y sirve agregando perejil.
7. Sazona de ser necesario con sal, se puede servir con cancha tostada y/o mote.

TALLER CON AUTORIDADES LOCALES
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE ÑAHUIMPUQUIO



INGREDIENTES

- 4 a 10 uds. de cáscara de papa
- 1 puñado de linaza
- ¼ kg de azúcar rubia
- 1 puñado de anís
- 2 a 4 uds. de cáscara de huevo
- 2 uds. de canela entera



TIPS

La papa nativa andina es una fuente importante de antioxidantes, flavonoides, nutrientes y proteínas.

PREPARACIÓN

1. Lavar las papas y retirar la cáscara de papa, separar, después moler las cáscaras de huevo y llevar a tostar sin aceite en una olla mediana después adicionar 10 tazas de agua, en cuanto hierva agregar la cascara de papa, linaza y anís. Antes de servir adicionar azúcar al gusto. Servir tibio a caliente.

FESTIVAL DE PLATOS NUTRITIVOS

GRUPO ECA LOS TUMBOS Y AIRAMPOS CHANQUIL

Grupo ECA
Los Tumbos
y
Airampos
Comunidad de
Chanquil

FERIAS LOCALES

PROMOVENDO
EL USO Y CONSUMO
DE PLANTAS
ALIMENTICIAS LOCALES

Olluco Frito
con
CHARQUI

Mazamorra de Chuño

ENTRADA ENSALADA DE HOJA DE YUYO Y/O HABA

17

INGREDIENTES

- 1 lata de atún o 1 porción de charqui
- ¼ kg de zanahoria
- ½ kg de limón
- 10 hojas frescas de haba
- 10 hojas frescas de yuyo
- Orégano al gusto
- Sal al gusto



TIPS

El yuyo se ha considerado muy bueno para los niños y las mujeres embarazadas por su alto contenido de ácidos grasos esenciales tales como Omega-3 y Omega-6 y las hojas de habas por su alto contenido de fibra que evita el estreñimiento.

PREPARACIÓN

1. Lavar y rallar las zanahorias.
1. Hacer remojar en un recipiente con agua las hojas de haba y yuyo con agua tibia, para retirar el amargor, luego desechar el agua. Después picar finamente las hojas con las manos.
2. Preparación: En un recipiente se mezcla la zanahoria rallada, las hojas picadas de haba o yuyo sin sal. Realizar en un tazón, vaciar el aceite del atún o caldo de charqui tibio, una pizca de orégano molido, jugo de 6 limones y sal al gusto. Mezclarlo muy bien.
3. Al final, mezclar con el atún las verduras y luego adicionar el aliño a la mezcla de todos los ingredientes.
4. Servir en el plato y decorar con hojas de habas o yuyo.

GRUPO ECA LA FLOR DE YUYO

JATUNPAMPA - ACOSTAMBO



PLATO DE FONDO TORTILLA DE HOJA DE YUYO Y/O HABA

19

INGREDIENTES

- 1 porción de charqui cocida y desmenuzada
- ¼ kg de zanahoria
- 1 ud. de cebolla
- 2 uds. de huevo
- 4 hojas frescas de haba
- 4 hojas frescas de yuyo
- 100 g de harina de trigo o avena o maíz
- 1 botella pequeña de aceite vegetal
- Sal al gusto



TIPS

Las habas poseen vitaminas del grupo B, especialmente la B1, fundamental para el buen funcionamiento del sistema nervioso.

PREPARACIÓN

1. Lavar, picar la cebolla y rallar las zanahorias.
2. Hacer remojar en un recipiente con agua las hojas de haba y yuyo con agua tibia, para retirar el amargor, luego desechar el agua. Después picar finamente las hojas con las manos.
3. Preparación: En un recipiente se mezcla la cebolla picada, zanahoria rallada, las hojas picadas de haba o yuyo sin sal. Realizar en un tazón, la mezcla de las verduras, harina de trigo o maíz, el atún sin aceite o charqui cocido desmenuzado, 2 huevos de gallina de corral, una pizca de orégano molido y sal al gusto.
4. Calentar la sartén y luego adicionar aceite a fuego lento para freír.
5. Después servir acompañado de una ensalada fresca y/o papa cocida.

INSTANCIA DE ARTICULACIÓN LOCAL

MASMA CHICCHE - JAUJA



ENTRADA CHICHARRON DE CASCARA DE PAPA NATIVA

14

INGREDIENTES

- ¼ kg de cáscara de papa
- 6 cdas de aceite vegetal
- ¼ kg de harina sin preparar
- ½ kg de maíz para tostar
- 05 dientes de ajos
- Sal al gusto
- Pimienta y comino al gusto



TIPS

Acompañarlo con carnes como el charqui, huevo, pollo o sangrecita.

PREPARACIÓN

1. Lavar y macerar la cascara de papa con sal, ajos, comino y pimienta durante un día, luego espolvorear con harina, y en una sartén con aceite caliente freír la cascara de papa, servir con cancha o con chuño de papa con ensalada de berros y yuyo.

GRUPO ECA LA JOYA ESCONDIDA

RICRAN - JAUJA



Sin Anemia,
Mejor Futuro

Sin Anemia,
Mejor Futuro

AGUAYMANTO

LECHUGA

MAIZAMORRA
DE
AGUAYMANTO

PICANTE
DE
TRIGO

REFRESCO DE
SEMILLAS DE
LLANTEN

LLANTEN

PICANTE DE TRIGO

AGUAYMANTO

INGREDIENTES

INGREDIENTES

FEDERACION

POSTRE MAZAMORRA DE CÁSCARA DE PAPA NATIVA

23

INGREDIENTES

- 300 gr cáscara molida
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de agua
- 1 cdta de vainilla
- Canela entera y molida, clavo de olor al gusto



TIPS

Contienen hierro, zinc, y cantidades importantes de vitamina C que mejora la absorción del hierro.

PREPARACIÓN

1. En una cacerola poner 3 cdas de azúcar derretir a punto de caramelo para que, dé un color a nuestra mazamorra, después agregar el agua, juntamente con la canela, clavo de olor y azúcar, hacer hervir unos minutos, luego agregar de a pocos nuestra cáscara molida (cáscara fresca recién pelada) hervir a fuego lento moviendo constantemente para que no se queme, finalmente añadir la esencia de vainilla, al momento se servir se agrega canela molida.

GRUPO ECA SUMAQ SONQO

SAN JOSÉ DE APATA - JAUJA



PAPAS NATIVAS EN CREMA DE TARWI Y TRUCHA DORADA

25

INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de tomate picado
- 7 cdas. aceite
- 30 g queso fresco
- 1 taza de tarwi sancochado
- 1 taza de leche de vaca hervida
- 4 filetes de trucha en trozos
- 4 papas nativas sancochadas, sin piel
- 8 hojas de achicoria o diente de león en trozos
- 1 taza zanahoria rallada
- Jugo de 3 limones
- Sal al gusto



TIPS

Acompañarlo con carnes como el charqui, huevo, pollo o sangrecita.

PREPARACIÓN

1. Calienta tres cucharadas de aceite y dora la cebolla junto con el ajo. Luego agrega el tomate.
1. Retira del fuego y licúa junto con el queso fresco y el tarwi. Agrega la leche de a pocos, hasta que se forme una textura cremosa. Rectifica la sazón y reserva.
2. Aparte, en una sartén, calienta el aceite restante, dora las truchas por ambos lados, luego con las papas nativas bañadas con la crema de tarwi, servir.
3. Mezcla el diente de león o achicoria y zanahoria, añade el limón y sazonar con sal. Mezcla y sirve para acompañar nuestra deliciosa receta.

FESTIVAL DE PLATOS RICOS EN HIERRO

MASMA CHICCHE - JAUJA



HAMBURGUESA DE QUINUA CON SANGRECITA

27

INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de tomate picado
- 6 cdas. de aceite
- 1 taza de sangrecita de pollo o res
- 1 taza de quinua roja o blanca sancochada
- ¼ kg de harina de trigo
- 4 ud. de huevo
- 4 hojas de diente de león
- ½ kg de papa nativa
- Orégano molido
- Sal al gusto



TIPS

Empezar el día con un alimento con quinua, no tendrás tanta hambre en la mañana, ya que la quinua es más saciante que otros cereales.

PREPARACIÓN

1. Sancochar quinua y sangrecita previamente lavada y reservar. Luego lavar las verduras y picarlas y reservar. En una olla lavar las papas nativas y luego sancocharlas y reservar.
2. En un tazón, mezclar las verduras picadas, quinua y sangrecita sancochada y mezclar con los huevos y harina de trigo, añadir sal y orégano al gusto. Después hacer forma de bolitas con la masa.
3. Aparte, en una sartén, calienta el aceite, dora las bolitas por ambos lados, a fuego lento, luego rectificar la sal, para servir y acompañar con papa nativa sancochada.

GRUPO ECA ALLIN CAUSAY

ÑAHUIMPUQUIO - ACOSTAMBO



POSTRE PANQUEQUE DE OCA Y MASHUA

29

INGREDIENTES

- 4 uds. de mashua negra
- 4 uds. de oca amarilla
- 1 taza de harina de trigo
- 2 tazas de chuño de papa molido
- 3 uds. de huevo
- 4 cda. de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor al gusto



TIPS

La oca combate la gastritis, mejora el funcionamiento del sistema nervioso, es una gran desinfectante y deshidratante y entre otros benéficos, además la mashua complementa el contenido de fibra para evitar el estreñimiento.

PREPARACIÓN

1. Sancochar la oca y mashua negra con canela y clavo de olor, luego aplastar con toda la cascara, luego mezclar con la harina de trigo, azúcar rubia y 3 huevos de gallina, luego amasar muy bien, para formar la masa y calentar la sartén a fuego lento para freír los panqueques. Se acompaña con un cereal caliente o refresco de frutas.

DESHIDRATADO SOLAR DE FRUTAS

LOS TUMBOS Y AIRAMPOS - CHANQUIL



POSTRE MERMELADA DE OCA AMARILLA

31

INGREDIENTES

- 4 ud. de oca amarilla
- 4 cdas. de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor al gusto
- 1 L de agua



TIPS

La oca se consume horneado o asado y por lo general se dejan al sol para que se endulcen antes de cocinarse.

PREPARACIÓN

1. Lavar y picar la oca. Luego sancochar la oca amarilla con canela y clavo de olor, luego adicionar azúcar rubia, después aplastar o licuar hasta obtener la pulpa, colocar en una olla la pulpa y adicionar un $\frac{1}{2}$ taza de agua tibia y remover hasta espesar, corregir el azúcar si fuera necesario.

GRUPO ECA TARWI HUAYTA

ÑUÑUNHUAYO - MASMA CHICCHE - JAUJA

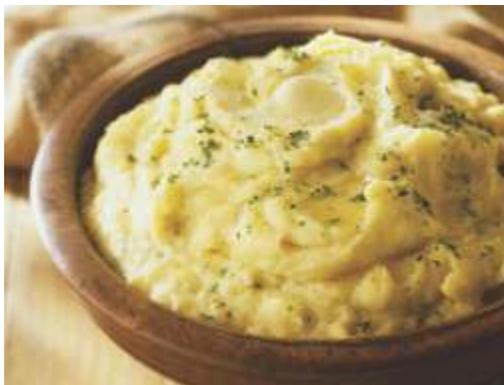


PLATO DE FONDO PURE DE MASHUA CON BERROS

33

INGREDIENTES

- ¼ kg de mashua
- 1 taza de leche fresca hervida
- 1 cda. De mantequilla
- 3 cdas. De ajo molido
- 1 cebolla pequeña
- 4 hojas de berros blanco
- 2 papas nativas
- Orégano molido al gusto
- Sal al gusto



TIPS

De preferencia consumir los berros crudos o al vapor, con el objetivo de mantener las vitaminas A, C Y E.

PREPARACIÓN

1. Primero debemos lavar y cocinar las mashuas y las papas nativas en una olla con agua durante por 15 minutos.
2. Al terminar la cocción pelar y aplastar las mashuas y papas nativas junto con la mantequilla en un tazón.
3. Añadir en un sartén el aceite, ajos, cebolla y sofreír por unos segundos hasta quedar bien dorado.
4. Luego añadir el aderezo en una licuadora o aplastar con tenedor o batán, después añadir leche, hasta que este aplastado completamente o licuado.
5. Ya casi por terminar, en una olla añadir la mashua y papas nativas aplastadas o licuadas con la leche fresca, agregar el orégano y sal al gusto y dejar cocinar por 5 minutos a fuego lento.

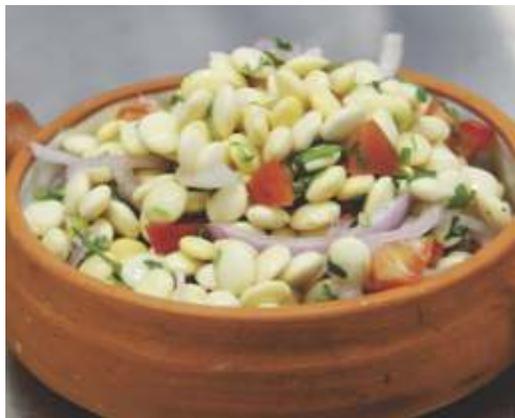
GRUPO ECA LA JOYA ESCONDIDA

RICRAN - JAUJA



INGREDIENTES

- ¼ kg de tarwi
- 1 und. de cebolla
- 1 und. de ají chuncho
- 4 ramas de perejil o culantro
- 4 hojas de berros blanco o diente de león
- ¼ kg de limón
- sal al gusto



TIPS

Para desamargar el tarwi en corto tiempo deberá remojar 1 día y medio, luego llevar a sancochar por 5 horas, después remojar y remover constantemente para alcanzar un desamargado de corto tiempo.

PREPARACIÓN

1. Primero debemos hervir el tarwi, tres veces al día, luego remojar en agua hasta hidratarlos, luego mover constantemente el remojado por un período de 5 a 7 días.
2. Luego sazonar con sal, el tarwi, después agregar cebolla, ají chuncho, culantro y diente de león o berros picado, después agregar el jugo de limón y mezclar suavemente y servir acompañado de papa nativa.

TALLER A PROMOTORES LOCALES EN NUS

PROVINCIA DE JAUJA, TAYACAJA Y ACOBAMBA



POSTRE PANQUEQUE DE TARWI

37

INGREDIENTES

- ¼ taza de harina de tarwi
- 1 plátano seda
- 2 huevos
- 3 cdas de leche fresca o evaporada
- Azúcar rubia al gusto
- 1 cda de esencia de vainilla



TIPS

El tarwi tiene poca cantidad de carbohidratos comparado con otras menestras, es decir, presenta un bajo índice glucémico, por ello es muy importante en el tratamiento de la diabetes.

PREPARACIÓN

1. Mezclar los insumos húmedos y secos por separado. Luego, combinarlos hasta conseguir una mezcla homogénea y dejar reposar entre 5 a 10 minutos.
2. Para obtener mejores resultados, licuar o batir la mezcla hasta que luzca bien integrada.
3. Freír la mezcla a fuego lento en una sartén. Puedes acompañar con plátano, si deseas.

IMPLEMENTACIÓN DE BIO HUERTO

ÑUÑUNHUAYO- MASMA CHICCHE - JAUJA



INGREDIENTES

- ½ taza de harina de tarwi
- 3 ramas de canela
- 3 uds. clavo de olor
- azúcar al gusto
- 1 ud. manzana o cáscara de naranja



TIPS

Funciona como un probiótico, siendo un antiinflamatorio natural. Se puede elaborar quesos a partir del extracto de tarwi.

PREPARACIÓN

1. Hervir el agua con canela y clavo de olor durante 10 minutos. Añadir en forma de lluvia la harina, luego el azúcar, revolver y dejar cocer 10 minutos más. Dejar enfriar y servir. Variación: para darle más sabor se puede añadir cáscara de naranja o limón, o trozos de frutas (manzana) antes de servir.

TALLER PARA AGENTES COMUNITARIOS EN SALUD

MASMA - JAUJA



INGREDIENTES

- ½ taza de tarwi cocido
- 1 ud. de mashua amarilla
- 4 uds. de papa nativa
- ¼ kg. habas
- 2 uds. de tomate
- 100 g de queso fresco
- ½ taza de leche fresca o evaporada
- 1 cda. de ajo molido
- 1 cebolla picada
- Huacatay y hierba buena al gusto



TIPS

Las papas nativas son de fácil digestión y contiene una alta cantidad de antioxidantes previene enfermedades degenerativas y relacionadas al envejecimiento, siendo un complemento con el tarwi en contenido de fibra.

PREPARACIÓN

1. Lavar, pelar, picar y sancochar las papas nativas peladas y cortadas en cuadrados.
2. Después moler la hierba buena y huacatay y reservar.
3. Preparar un aderezo con cebolla picada, ajos molido, tomate picado, hierba buena y huacatay molido y sal.
4. Agregar en una olla el tarwi, papa nativa y mashua hasta que cocine completamente, luego adicionar más agua, habas peladas, leche, queso y al final adicionar huacatay y hierba buena picada. Servir con cancha tostada o mote pelado.

INSTANCIA DE ARTICULACIÓN LOCAL

MASMA - JAUJA



INGREDIENTES

- ¼ kg de cushuro lavado
- ½ kg de papa nativa o blanca
- ½ taza de leche fresca
- 1 molde pequeño de queso fresco
- 3 dientes de ajo
- ½ ud. de cebolla
- 2 Tazas de agua hervida
- 3 cdas. Ají colorado sin picante
- ¼ kg de mote o choclo o maíz seco
- 2 cdas. de aceite vegetal



TIPS

Su alta dosis de proteína es esencial para el crecimiento pues fortalece la masa muscular y estimula la producción de colágeno.

PREPARACIÓN

1. Lavar, pelar y Picar papa blanca o nativa en cuadrados el ajo y la cebolla. Verterlos en la olla cuando el aceite esté caliente y sofreír. Una vez que el ajo y la cebolla estén dorados poner sal al gusto y verter el ají rojo por 3 minutos en la olla.
2. Verter 2 tazas de agua hervida y mezclar. Después añadir las papas nativas o blancas picadas en cuadrados, dejar hervir por 15 minutos. Cuando la mezcla haya hervido ese tiempo, agregar el cushuro previamente lavado y escurrido e integrarlo con toda la mezcla, dejarlo hervir por 15 minutos más.
3. Agregar queso fresco picado y ½ taza de leche. Mezclar y dejarlo hervir por 2 minutos más. Después sancochar o tostar para acompañar y servir con mote o choclo sancochado o cancha tostada.

GRUPO ECA EL VALLE DE LA PAPA NATIVA

CONOPA - ACOSTAMBO - TAYACAJA



¿CUAL ES EL TIPO DE PAPA?

1. PAPA DE TIPO...
2. PAPA DE TIPO...
3. PAPA DE TIPO...

4. PAPA DE TIPO...
5. PAPA DE TIPO...

6. PAPA DE TIPO...
7. PAPA DE TIPO...

Substrato
Cereales
Maíz
Ulluco
Miel
Miel
Miel

¿Cuales De una papa?

1. Almacenar	2. Resistir	3. Resistir
4. Resistir	5. Resistir	6. Resistir
7. Resistir	8. Resistir	9. Resistir
10. Resistir	11. Resistir	12. Resistir



SOPA CHUPE DE OLLUCO

45

INGREDIENTES

- ½ kg de olluco amarillo o colores
- 4 uds. de papa nativa o blanca o chuño de papa
- 1 molde pequeño de queso fresco
- 1 cebolla mediana
- ¼ kg de habas verdes
- 2 dientes de ajo molido
- 2 cdas. De ají colorado (opcional)
- ¼ kg de pollo o charqui
- 2 uds. de huevo de gallina
- 2 ramas de hierba buena
- 2 ramas de perejil
- 2 ramas secas de orégano
- Sal al gusto



TIPS

El olluco contiene vitaminas del complejo B, que favorece la buena salud de la piel, del cabello y las uñas, evitando la aparición de arrugas o el envejecimiento prematuro.

PREPARACIÓN

1. En una olla, freír el diente de ajo molido, un puñado cebollas picadas en cuadrados, ají colorado (opcional), orégano seco y molido, sal y pimienta al gusto. Cuando veas que el aderezo toma su punto, agrega ¼ kg de pollo o charqui acompañado de unas ramitas de hierba buena.
2. Luego, añade tres tazas de agua. Al notar que está hirviendo, agrega ½ kilo de olluco y 4 und. de papas o chuño de papa, y un puñado de habas peladas. Espera a que se cocinen todos los ingredientes y añade 02 huevos y queso picado. Retira el concentrado del fuego y, finalmente, esparce un chorro de leche y perejil.



RED DE CONSERVACIONISTAS EN NUS

ÑUÑUNHUAYO - MASMA CHICCHE - JAUJA

INGREDIENTES

- 500 g de olluco amarillo
- 180 g de azúcar
- Canela y clavo de olor al gusto
- 200 g de flan
- 1 tarro de leche evaporada
- Polvo de hornear al gusto 60 g de grajeas



TIPS

El olluco tiene vitamina A que favorece la visión y estimula la formación de huesos y dientes.

PREPARACIÓN

1. Lavar y raspar bien los ollucos. Después cortar en mitades los ollucos. Llevar a cocción por un tiempo de 20 minutos hasta que el olluco esté cocido, luego licuar reservar en un recipiente.
2. Luego preparar el flan debidamente aromatizado con la canela y clavo de olor, luego mezclar con el olluco licuado servir en pequeñas dulceras llevar refrigerar.
3. Espolvoreando grajeas o canela en polvo.
4. Se sirve frío.

GRUPO ECA USHUY HUAYTA

VISTA ALEGRE - ACOSTAMBO - TAYACAJA



ENTRADA ENSALADA DE OLLUCO

49

INGREDIENTES

- ½ kg de ollucos
- 100 g zanahoria entera
- 150 g habas verde pelada
- ½ ud. cebolla en cuadritos
- 4 cdas de jugo de limón
- 1 pizca sal al gusto
- 3 hojas hierbabuena



TIPS

El olluco, posee un alto contenido de calcio, vitamina C, minerales y complejo B, por lo que su consumo es recomendable para niños, mujeres embarazadas, ancianos y deportistas.

PREPARACIÓN

1. Primero debemos lavar con abundante agua los mellocos. En una olla añadir los ollucos, zanahoria y agua, cocinar por 15 minutos.
2. Luego pelar la zanahoria y picar en julianas de igual manera con el olluco, reservar en un tazón. Por otra olla añadir las habas peladas y cocinar entre 5 a 7 minutos con sal, reservar en un tazón.
3. En un tazón añadir la cebolla, hierbabuena y sal al gusto, mezclar y probar el sabor.
4. Luego añadir la zanahoria, ollucos y habas verde mezclar todos los ingredientes.
5. Servir y a disfrutar. Puede usted acompañar con un bisteck de charqui frito.

INSTALACIÓN DE BIO HUERTO CON NUS

RICRAN - JAUJA



INGREDIENTES

- ½ kg de cushuro
- ¼ de aguaymanto (puedes usar la fruta que desees)
- ½ kg de azúcar rubia
- Cantidad necesaria de canela y clavo



TIPS

El cushuro contiene proteínas y vitaminas del complejo B, que fortalece el sistema inmunitario y el aguaymanto contiene vitamina C, ayuda a tratar procesos asmáticos, sinusitis y otras afecciones respiratorias.

PREPARACIÓN

1. Antes de agregar a la olla, licuar el cushuro y aguaymanto. Luego hervir el agua en una olla con canela, clavo y azúcar rubia por 15 minutos. En el momento que hierve el agua agregar el cushuro y aguaymanto licuado; dejar hirviendo por 30 minutos más.
2. Luego ver si está bien cocido, si no está totalmente cocido, dejar hervir hasta que agarre el sabor. No olvides refrigerarlo.

FERIA DE ALIMENTOS NUS PARA ALUMNOS DE NIVEL SECUNDARIO

SUMA Q SONQO - SAN JOSÉ DE APATA - JAUJA



INGREDIENTES

- ¼ cushuro
- 4 limones
- 1 pimentón
- 2 uds.
- 2 ajos
- Una ramita de culantro picado
- 2 ramas de apio picado
- 2 uds. de cebollas
- 1 lechuga o achicoria o diente de león
- 1 choclo
- ½ kg de papa nativa



TIPS

El cushuro proporciona elasticidad a los ligamentos y el buen aspecto de la piel, las uñas y el cuero cabelludo.

PRE PREPARACIÓN

1. Exprimir el limón sin aplastar completamente el limón
2. Lavar el cushuro, luego secar y picar
3. Picar la cebolla en forma juliana (largo)
4. Picar el pimienta en cuadrados pequeños
5. Lavar las hojas de lechuga o achicoria
6. Hervir el choclo y desgranar
7. Sancochar la papa nativa

PREPARACIÓN

1. Lavar el cushuro, agregarle zumo de limón, el apio y pimentón picado, sazonar al gusto
2. con sal, ajos molidos, una ramita de culantro picado, posteriormente agregar la cebolla
3. picada. Servir acompañándolo de lechuga, papa y choclo.

SESIÓN DE APRENDIZAJE DE SIEMBRA DE TARWI

LA FLOR DE HÁBAS - CALZADA - ACOBAMBA



POSTRE PANQUEQUE DE QUINUA NEGRA CON FRUTAS

55

INGREDIENTES

- ¼ kg de quinua negra o blanca
- 1 plátano seda
- 2 huevos
- ¼ kg de harina de trigo a granel
- Azúcar rubia al gusto
- 1 cdta de esencia de vainilla



TIPS

La quinua negra posee grasas como omega 3 y 6, que atribuyen alimentación para el cuerpo.

PREPARACIÓN

1. Primero escoger, lavar y sancochar la quinua negra o blanca. Mezclar todos los ingredientes. Luego, combinarlos hasta conseguir una mezcla homogénea y dejar reposar entre 5 a 10 minutos.
2. Para obtener mejores resultados, batir la mezcla hasta que luzca bien integrada y cremosa.
3. Freír la mezcla a fuego lento en una sartén. Puedes acompañar con plátano seda, si deseas.

SESION DE APRENDIZAJE DEL CONSUMO DE ALIMENTOS NUS

LA FLOR DE HABA - CALZADA - ACOBAMBA



INGREDIENTES

- 1 zanahoria
- 1 puñado de berros
- 1 trucha mediana
- 250 ml de caldo de pollo
- 80 g de quinua blanca o roja
- 2 huevos de gallina corral
- 1 cdta de aceite vegetal
- Sal al gusto
- Perejil al gusto
- 1 L de agua



TIPS

El berro puede consumirse en guisos, tortillas, cremas, sopas o a modo de condimento.

PREPARACIÓN

1. Para hacer el caldo, pela la zanahoria e introduce en la olla rápida con abundante agua. Añade los huesos de pollo, unas ramas de perejil y sazona. Tapa la olla y cocina durante 5 minutos a partir de que empiece a salir el vapor. Cuela el caldo y reserva.
2. Pica finamente las cebollas y ponlas a sancochar al fuego lento en una olla con un chorrito de aceite.
3. Añade el quinua roja o blanca y el caldo a la olla y deja hervir durante 10-12 minutos. Añade los berros y la trucha a la olla y cocina durante 4 minutos.
4. Bate dos huevos e incorpora a la sopa. Remueve y sirve bien caliente.

TALLER DE EVALUACIÓN DE PROMOTORES NUS

PROVINCIA DE JAUJA, TAYACAJA Y ACOBAMBA



INGREDIENTES

- 200 g de tarwi desamargado y cocido
- 1 puñado de berros
- 2 ajíes amarillos molido en batán
- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picado
- 2 huevos de gallina de corral
- 1 taza de leche de vaca
- 1 papa nativa
- 1 rama de hierba buena al gusto
- Sal al gusto



TIPS

El tarwi se puede consumir en sopas, estofados, pepián, purés, ensaladas, salsas. Y también mediante productos derivados como leche y harina de tarwi.

PREPARACIÓN

1. Poner en una olla, el aceite, cebolla, ajo picado y el ají amarillo molido en batán hasta formar un aderezo y dejar cocer.
2. Después incorporar el tarwi cocido, papa nativa cocida, leche y huevos crudos, apagar la hornilla.
3. Añadir la hierba buena picada y rectificar la sal.
4. Servir en plato tendido y decorar con hojas de berros.

TALLER DE NUEVAS MASCULINIDADES EN JAUJA

MASMA CHICCHE - JAUJA



INGREDIENTES

- ½ kg de tuna
- ½ kg de azúcar rubia
- 1 taza de agua
- Clavo de olor y canela al gusto



TIPS

Las semillas que contiene esta fruta nos ayudan a reducir los problemas de estreñimiento.

PREPARACIÓN

1. Desespinar, lavar y cortar las tunas en daditos. Pesar y poner en una olla con la cantidad de azúcar y agua proporcional a la cantidad de tuna. Dejar entre 2 y 3 horas en remojo, retírelas enseguida y pélelas. La cáscara saldrá fácilmente.
2. Luego colocar en la olla, las tunas y agua a fuego muy lento, agregar las especias y revolver de vez en cuando.
3. Cuando el dulce esté a punto retirar los clavos de olor y la rama de canela.

DESHIDRATADO SOLAR DE TUMBO Y AGUAYMANTO

FLOR DE YUYO - JATUNPAMPA - ÑAHUIMPUQUIO



BEBIDA JUGO DE TUNA

63

INGREDIENTES

- 6 tunas rojas o amarillas
- 3 limones
- Azúcar o miel al gusto
- Agua tibia o fría



TIPS

Sumérgalas de a una (con una pinza o una cuchara) en agua hirviendo, retírelas enseguida y pélelas. La cáscara saldrá fácilmente.

PREPARACIÓN

1. Pela cuidadosamente las tunas y corta en trozos.
2. Coloca la fruta en la licuadora con agua, azúcar y jugo de limón.
3. Procesa bien y cuela sobre vasos y disfruta.

SESIÓN DEMOSTRATIVA CON ALIMENTOS NUS CON HIERRO

PROMOTORES LOCALES NUS



INGREDIENTES

- 5 piezas de tuna blanca o verde
- 200 g de azúcar rubia
- 2 limones
- 1½ L de agua



TIPS

Contiene propiedades antioxidantes y desintoxicantes el nopal nos ayuda a neutralizar los radicales libres, que provocan el envejecimiento celular, y a reducir y desechar sustancias tóxicas.

PREPARACIÓN

1. Primer paso, quita la cáscara a la tuna haciendo dos cortes en las orillas, después un corte transversal y pelando la fruta con mucho cuidado de no hacerte daño con las espinas.
2. Cuando tengas todas las tunas peladas, córtalas en trozos medianos para facilitar el licuado.
3. Coloca los trozos de tuna en la licuadora, añade el azúcar, el jugo de dos limones y medio litro de agua. Licua durante unos minutos.
4. Pasa la mezcla por un colador para retirar las semillas de la tuna. Agrega el litro de agua restante y mezcla. Ya tienes lista tu agua de tuna con limón.

SESIÓN DE APRENDIZAJE DE PREPARADO DE MASHUA

CALZADA - EL ROSARIO - ACOBAMBA



INGREDIENTES

- 1 kg de tuna
- 1 taza de azúcar rubia
- 1 naranja
- 1 limón



TIPS

Se usa para combatir la gastritis, la acidez estomacal y la úlcera gástrica.

PREPARACIÓN

1. Pelar las tunas, luego aplastar con el prensador, pelar la naranja, sólo la cáscara, pues la parte blanca es amarga.
2. Exprimir media naranja y medio limón, poner la pulpa de las tunas en una olla, añadir el jugo de limón, naranja, cáscara de naranja y la azúcar.
3. Coloca la olla al fuego, que hierva, y mantener en fuego lento por 30 minutos, remover constantemente con un cucharón de madera, hasta que espese. Luego colocar en un envase limpio y seco de vidrio con tapa y dejar enfriar.

I FORO DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y GASTRONOMÍA

MIEMBROS DE LOS GRUPOS ECAs EN NUS



INGREDIENTES

- 5 piezas de wajuro maduro
- 200 g de azúcar rubia
- 1 naranja de jugo
- 1½ L de agua



TIPS

Contiene alto contenido de fibra y vitamina A que evita el estreñimiento y ayuda a evitar quemaduras a la piel.

PREPARACIÓN

1. Retirar la cáscara del wajuro haciendo dos cortes en las orillas, después un corte transversal y pelando la fruta con mucho cuidado de no hacerte daño con las espinas.
2. Cuando tengas peladas, córtalas en trozos medianos para facilitar el licuado.
3. Coloca los trozos de wajuro en la licuadora, añade el azúcar, el jugo de naranja y medio litro de agua. Licua durante unos minutos.
4. Pasa la mezcla por un colador para retirar las semillas del wajuro. Agrega el litro de agua restante y mezcla. Ya tienes lista tu agua de wajuro con naranja.

INSTANCIA DE ARTICULACIÓN LOCAL

PAUCARA - ACOBAMBA



POSTRE MAZAMORRA DE WAJURO

71

INGREDIENTES

- 3 wajuro maduros
- 100 g de azúcar rubia
- 3 cdas de maicena
- Canela y clavo de olor al gusto
- 1 taza de agua



TIPS

Las cáscaras se retiran fácilmente, bajo remojo en agua hervida por 20 minutos

PREPARACIÓN

1. Primero hervimos 1 taza de agua y una vez hervido agregamos 1 clavo de olor y 1 canela.
2. Ahora agregamos 3 wajuro pelados, retiramos las pepas y cortados en trozos dejando que se cocine por 5 minutos.
3. Pasado el tiempo retiramos los wajuros, el clavo de olor y la canela.
4. Ahora las 3 cucharadas de maicena las disolvemos en agua fría y lo agregamos a la olla
5. mezclándolo y dejando que cocine por 3 minutos más a fuego lento, para que no se haga grumos. Luego agregamos el wajuro licuado o aplastado para que hierva por un minuto más.

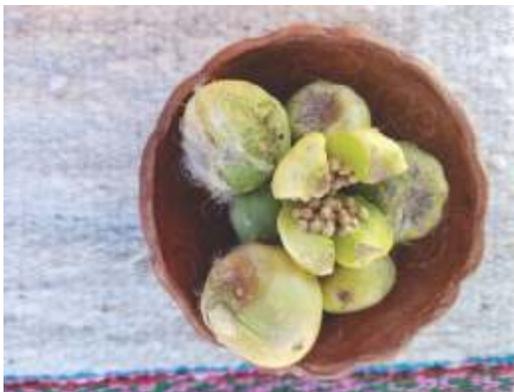
IMPLEMENTACIÓN DE BIO HUERTO CON NUS

LA JOYA ESCONDIDA - RICRÁN - JAUJA



INGREDIENTES

- 6 wajueros verdes o amarillos
- 3 limones
- Azúcar o miel al gusto
- Agua tibia o fría



TIPS

Las cáscaras se retiran fácilmente, bajo remojo en agua hervida por 20 minutos

PREPARACIÓN

1. Pela cuidadosamente los wajueros y corta en trozos.
2. Coloca la fruta en la licuadora con agua, azúcar y jugo de limón.
3. Procesa bien y cuela sobre vasos y disfruta.

SESIÓN DE APRENDIZAJE DE ALMACENAMIENTO DE PAPA

TANQUISH HUAYTA - QUEBRADA IMPERIAL



INGREDIENTES

- 4 uds. de Hongos de pino secos
- ½ kg de Cebollas rojas
- 1 cda de Mantequilla
- 1 cda de Vinagre blanco o caña
- 1 taza de leche fresca o evaporada cremosa
- 2 cdas de harina de maíz o maicena
- ½ kg de papa nativa
- 6 hojas de diente de león o achicoria
- 1 zanahoria
- 3 uds. de limón
- sal y orégano al gusto



TIPS

Los hongos de pino tiene efectos antimicrobianos, antifúngicos, antitumorales, antivirales, antiinflamatorios, antihipertensivos.

PREPARACIÓN

1. Se ponen a remojar los hongos en agua caliente durante 30 minutos. Escurrirlos, cortarlos en trocitos y ponerlos en reserva. Picar la cebolla muy fina y dorarlas en la mantequilla hasta que estén transparentes. Agregar los hongos junto con el vinagre blanco o caña y cocinar durante 10 a 15 minutos, removiendo de vez en cuando. Se disuelve la maicena con una cucharada de agua fría, se mezcla con la leche y se vierte en la preparación. Agregar sal, orégano y continuar con la cocción removiendo hasta que adquiera la consistencia cremosa.
2. En otra olla, colocar las papas nativas previamente lavadas y agregar agua hasta cubrirlas, dejar cocer por 15 a 20 min. En otro recipiente lavar el diente de león y limones, luego masajear uno a uno los limones para después cortarlas, después lavar, pelar y rallar la zanahoria y romper con las manos las hojas de diente de león, luego colocar en el tazón, y adicionar jugo de limón, sal y orégano al gusto. Servir la ensalada, acompañado de las papas cortadas y cubrir la salsa de hongo caliente y listo para comer.

FERIA DE INTERCAMBIO DE SEMILLAS NUS

RED DE CONSERVACIONISTAS



ENSALADA ENCURTIDO DE YUYO, QUINUA CON ZANAHORIA

77

INGREDIENTES

- ½ atado de yuyo fresco
- ¼ kg de quinua negra o blanca
- ¼ kg de zanahoria
- 200 ml de vinagre blanco
- 1 cda de sal
- 1 cdta de azúcar rubia
- ½ L de agua hervida
- 1 frasco de vidrio con tapa



TIPS

Se puede agregar diferentes tipos de verduras y legumbres de diferentes colores a los encurtidos, por su aporte nutricional en fibra y vitaminas del complejo B.

PREPARACIÓN

1. Se ponen a remojar el yuyo fresco en agua tibia durante 15 minutos. Luego escurrirlos, cortarlos en trocitos y ponerlos en reserva. Lavar las zanahorias, luego cortarlas en trozos y reservar. Después limpiar y lavar la quinua, para sancochar sin sal, por 20 minutos.
2. En una olla con agua hervida, colocar un frasco de vidrio previamente lavado, y dejar reposar por 5 minutos, luego retirar. Después proceder a agregar las verduras y quinua cocida sin sal en el frasco, luego añadir vinagre blanco, sal y azúcar rubia, luego cerrar, para proceder a batir el frasco y dejar reposar por 20 minutos. Se acompaña como ensalada a los guisos y menestras.

FERIA DE PROMOCION DE ALIMENTOS NUS

FACILITADORES VOLUNTARIOS DE TAYACAJA



PLATO DE FONDO LOMITO DE OLLUCO

79

INGREDIENTES

- ½ kg de olluco fresco
- ½ kg de charqui o carne o pollo
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajos molido
- 4 uds. tomate
- sal, vinagre y sillao al gusto
- cantidad necesaria de aceite vegetal



TIPS

Se puede agregar otro tipo de carnes como res, chanco, pollo y pescado, pues el olluco es un alimento versátil, rico en proteínas y carbohidratos.

PREPARACIÓN

1. Se lava y limpia los ollucos por 20 min. Después picar en tiras gruesas
2. En una olla calentar aceite y adicionar el ajo molido, dejar freír.
3. Añadir la carne o pollo picado en cuadrados, hasta sofreírlo
4. Añadir la cebolla picada en tiras, junto al oregano seco, el vinagre y dejar coser por 10 min.
5. Finalmente añadir el olluco coido a la preparación. Añadir perejil picado.

FERIA DEMOSTRATIVA DE ALIMENTOS NUS

COMUNIDAD DE MASMA - JAUJA



INGREDIENTES

- ½ kg. de aguaymanto fresco
- ½ L. de agua
- Azúcar cantidad necesaria



TIPS

El aguaymanto combate la hipertensión arterial, el estrés, la ansiedad y estabiliza el nivel de glucosa en la sangre y se puede combinar en preparaciones como ensaladas dulces o saladas, helados, refrescos.

PREPARACIÓN

1. Pelar y lavar los aguaymantos, luego colocar en la licuadora con el agua. Después colar y adicionar la azúcar al gusto. Se puede agregar hielo.

IMPLEMENTACIÓN DEL BIOHUERTO CON NUS

LAS MOSTACILLAS DE MASMA - MASMA - JAUJA



POSTRE MAZAMORRA DE AIRAMPO

83

INGREDIENTES

- 100 g de frutas secas
- 1 cda de airampo
- 2 uds. manzanas (o la fruta que desee).
- 2 cdas maicena o chuño
cantidad necesaria de azúcar
rubia
- Canela y clavo de olor al gusto



TIPS

El airampo es importante para regular la presión arterial y su alta capacidad antioxidante. Se puede preparar mermeladas, yogurt y postres.

PREPARACIÓN

1. Coloca los 100 g de frutas secas a remojar en agua caliente por algunos minutos. Luego lavar, pelar y picar 2 manzanas.
2. En una olla, añadir agua, fruta seca remojada, canela, clavo de olor y ponla a cocinar a fuego lento de 5 a 10 minutos. Cuando la fruta este cocida adiciona azúcar al gusto. Disuelve las 2 cdas. de maicena y añade a la olla, paulatinamente. Luego agregar el agua del airampo que habías remojado (estará morada, y esa es la idea) y remover constantemente hasta homogenizar. Se puede consumir tibio o frío.

MIEMBROS DE GRUPOS ECAS EN NUS

JAUJA Y HUANCAMELICA



INGREDIENTES

- 4 uds. tumbos pelados
- ½ L de agua tibia
- Cantidad necesaria de azúcar o miel



TIPS

El tumbo es un alimento, rico en antioxidantes, calcio y vitaminas del complejo B, con un bajo contenido calórico en la dieta.

PREPARACIÓN

1. Colocar la fruta pelada en la licuadora con el agua tibia y el azúcar o miel al gusto. Después colar y adicionar azúcar al gusto. Se puede agregar hielo.

SESION DE APRENDIZAJE DE ALMACENAMIENTO

LA FLOR DE HABA - CALZADA - ACOBAMBA



INGREDIENTES

- 1 zanahoria rayada
- 1 diente de ajo picado
- 4 hojas de yuyo
- 6 cdas de aceite
- ¼ kg de harina de trigo
- 2 uds. de huevo
- ½ kg de papa nativa
- Orégano molido
- Sal al gusto



TIPS

La papa nativa andina es una fuente importante de antioxidantes, nutrientes y proteínas, es muy favorable para el sistema inmunológico.

PREPARACIÓN

1. Lavar y pelar previamente las papas nativas o blancas. Luego lavar las verduras y picarlas o rayarlas y reservar. En un tazón, mezclar las verduras picadas y/o rayadas, con los huevos y harina de trigo, añadir sal y orégano al gusto. Después hacer forma de bolitas con una cuchara.
2. Coloca en una sartén, el aceite y calentar, luego colocar las bolitas y freírlas a fuego lento. Se puede acompañar con una ensalada cruda o cocida con un pan caliente.

SESION DE APRENDIZAJE DE BALANCEO DE ALIMENTOS

USHUYHUAYTA - QUEBRADA IMPERIAL - ACOSTAMBO



INGREDIENTES

- 2 tazas de quinua blanca o negra
- 4 tazas de agua
- 2 cucharadas de ajo molido
- ½ cucharada de palillo
- 2 hojas de laurel
- Cantidad necesaria de Aceite vegetal
- 2 cdas. Aji panca
- 2 cdas. Ajo molido
- ½ kgr. Carne o pollo o charqui
- 1 und. cebolla
- 2 und. tomates
- Orégano molido y pimienta al gusto
- Perejil al gusto
- Sal al gusto



TIPS

La quinua, no contiene gluten, su aporte proteína es mayor que otros cereales, tiene fibra, fósforo, magnesio y hierro. No requiere mucho tiempo de cocción.

PREPARACIÓN

1. Calentar un poco de aceite en una olla y dorar el ajo molido junto con el palillo.
2. Agregar el agua y las hojas de laurel. Mezclar todo y luego añadir la quinua previamente lavada e integrar bien (el agua debe cubrir dos dedos por encima de la quinua). Cocinar de 15 a 20 minutos aproximadamente. Si es necesario agregar agua.
3. Para el relleno, debemos sazonar la carne, pollo o charqui con sal, pimienta y orégano, dejar reposar 10 minutos, luego en una sartén colocar la carne y sellarla con agua y reservar, luego en una olla, sofreír las cebollas picadas en cuadraditos con sal. Agregar el ajo molido, el ají panca, el tomate picado. Luego añadir la carne o pollo sellado y adicionar agua. Sazonar con sal, pimienta y orégano, y al final añadir perejil picado.
4. En un recipiente individual, poner una capa de quinua, luego una capa de relleno y finalmente otra capa de quinua. Desmoldar sobre un plato tendido.
5. Se acompaña con huevo cocido o plátano frito.

SESION DE APRENDIZAJE DE GERMINADO DE QUINUA

EL VALLE DE LA PAPA NATIVA - CONOPA - ACOSTAMBO



INDICADORES DE DESARROLLO



IMPLEMENTACION DEL PLAN DE DESARROLLO
COMUNIDAD CAMPESINA



INGREDIENTES

- 1 molde pequeño de queso
- 2 uds. papa nativa
- ½ L caldo de pollo
- 1 cda de mantequilla o aceite
- ½ atado de berros
- 2 dientes de ajos picado
- ½ ud. cebolla picada
- Orégano seco y molido al gusto



TIPS

El berro puede ser consumido crudo, se lava dos veces, primero hoja por hoja, con abundante agua y luego se sumerge y deja reposar por 5 minutos, en un tazón de agua con unas 2 gotas de vinagre para desinfectarlo.

PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite o la mantequilla en una olla a fuego medio-alto. Saltea la cebolla y ajo, revolviendo constantemente hasta que dore.
2. Incorpora los berros hierbas, sal y pimienta al gusto. Revuelve bien.
3. Añade el caldo de pollo, tapa la olla y cocina por 20 minutos o hasta que los vegetales estén suaves. Retira la tapa, apaga el fuego y enfría. Licúa la sopa en la licuadora, poco a poco.
4. Sirve la sopa caliente con queso. Puedes decorar con algunas hierbas aromáticas, si te provoca.

SESION DE APRENDIZAJE DE PREPARADO DE NUS

TARWI HUAYTA - ÑUÑUNHUAYO - JAUJA



INGREDIENTES

- 1 atado de berros frescos
- 1 taza de tomates
- ½ ud. de cebolla
- ¼ taza de jugo de limón
- Sal al gusto



TIPS

El berro puede ser consumido crudo, en ensaladas y jugos, o pre cocido en algunas preparaciones como sopas, estofados o con arroz y salteado en aceite con verduras, son formas de preparación más aprovechables de la vitamina A. verduras, son formas de preparación más aprovechables de la vitamina A.

PREPARACIÓN

1. Lavar con agua fresca, los berros. Dejar los berros listos en un recipiente grande o ensaladera. En otro recipiente colocamos los tomates con cáscara, previamente lavados, si pepas y picados, ya que aportan otro nivel de textura además de un sabor más marcado al juntarlo con los otros ingredientes de la ensalada. Se añade la mitad de la cebolla, picándola en tiras estilo juliana.
2. Finalizamos esta fácil preparación agregando jugo de limón, orégano molido y sal al gusto.

APRENDIZAJE DE PREPARADO DE PAPA NATIVA

LA FLOR DE YUYO - JATUNPAMPA



INGREDIENTES

- ½ kg de chuño de papa nativa
- 5 uds. limón
- 2 cdas. maicena
- Cantidad necesaria de azúcar rubia
- Canela y clavo de olor al gusto



TIPS

Este tubérculo es una buena fuente de energía para el cuerpo, que permite combatir el cansancio y la pereza debido a su contenido en calorías y en carbohidratos, muy favorable para el tratamiento de la gastritis y úlceras.

PREPARACIÓN

1. En una olla agregue el azúcar lo necesario y queme y agregue medio litro de agua hervida, agregue el limón y la canela, hervir por 5 minutos y agregue el chuño de papa previamente remojado un día antes, y dejar hervir por 20 a 25 minutos, luego servir en las dulceras.

GRUPO ECA TANQUISH HUAYTA

QUEBRADA IMPERIAL - ACOSTAMBO



ENTRADA TAMAL DE CHUÑO DE PAPA NATIVA

97

INGREDIENTES

- ¼ kg harina de chuño de papa
- 100 g pollo parte pecho
- 3 dientes de ajo
- 1 cda. maní tostado
- 4 cdas. manteca
- 2 uds. cebolla grande
- 2 ajíes amarillos
- 2 huevos cocidos
- 4 uds. hongo de pino
- 2 uds. limón
- Sal y pimienta al gusto
- 4 uds. pancas de choclo

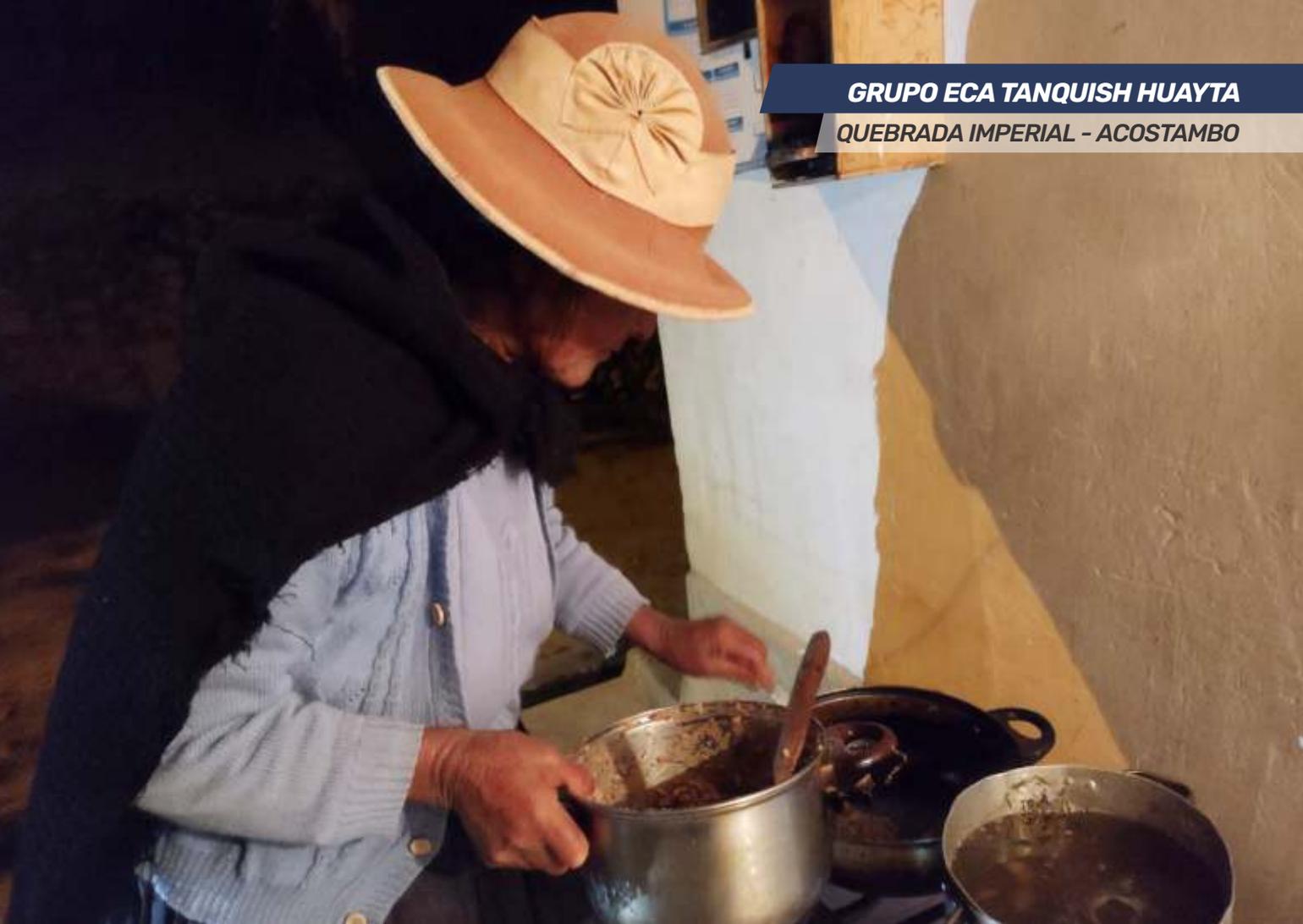


TIPS

Primero condimentar la masa antes de adicionar la manteca o aceite vegetal, para lograr un mejor aroma y sabor del tamal. Puedes rellenar con alimentos ricos en hierro como hígado de pollo.

PREPARACIÓN

1. Moler el chuño de papa nativa. Abrir los ajíes amarillos, despepitar. Lavar bien y hervir con agua por 5 minutos. Eliminar agua y licuar con un poco de aceite vegetal. Formar una pasta.
2. En una sartén colocar 2 cucharadas de manteca y cuando esté caliente freír la cebolla finamente picada, el ajo, sal, pimienta, picar los hongos de pino en trozos y pollo.
3. Una vez que el pollo y el hongo de pino estén dorados, añadirle agua o caldo (que cubra) y dejar que se cocine a fuego lento.
4. Aparte, en una olla poner 2 cucharas de manteca. Una vez que ésta haya derretido se agregan la harina de chuño de papa y se mueve constantemente.
5. Luego se incorpora la preparación anterior (el hongo de pino, pollo, los condimentos y el aldo). Dejar cocinar hasta que la masa esté cocida y haya espesado. Finalmente, para armar el tamal se pone un poco de la mezcla de harina de chuño al interior de las pancas de choclo (uniendo 2) previamente lavadas y secas. Colocar los trozos del hongo de pino y pollo, un cuarto de huevo cocido, maní tostado. Cubrir con un poco más de la mezcla de la harina de chuño. Envolver con las pancas de choclo y atarlo con tiras de la misma hoja. Se puede acompañar con una sarza criolla y perejil picado.



GRUPO ECA TANQUISH HUAYTA

QUEBRADA IMPERIAL - ACOSTAMBO



PROYECTO SD=CS



***Cuida, revalora y consume tu riqueza
alimentaria local.***