

RECETARIO AMAZÓNICO “ANEMIA CERO”

RECETARIO CULINARIO AMAZÓNICO: “ANEMIA CERO”

AUTOR:

Fondazione l'albero Della Vita Onlus

Iquitos - Perú

Junio de 2020

Prohibida su distribución total o parcial de la obra sin permiso del autor.

ÍNDICE:

Acerca del recetario	3
Chaufa de sangrecita.	4
Picante de hígado de pollo.	5
Guiso de carne de Monte.	6
Bisteck de hígado de res.	7
Sudado de pescado.	8
Keke de sangrecita.	9
¡Para recordar!	10
Agradecimientos	11

ACERCA DEL RECETARIO CULINARIO AMAZÓNICO: “ANEMIA CERO”

El recetario culinario amazónico “Anemia Cero” ha sido cuidadosamente elaborado por la Fondazione l’albero della Vita Onlus y las madres lideresas del proyecto “Salud y bienestar familiar para los niños, niñas, adolescentes y madres embarazadas de la Amazonía peruana”, en este recetario encontrarán diversas recetas saludables para las familias amazónicas especialmente para las madres gestantes y niños menores de 5 años.

La finalidad de este recetario es brindar a las familias un material de fácil uso con insumos propios de la diversidad amazónica ricos en vitaminas y minerales que ayuden a combatir la anemia y desnutrición crónica en las madres gestantes y los niños de la Amazonía Peruana.

CHAUFA DE SANGRECITA DE POLLO

INGREDIENTES:

- 300 gr. de sangrecita.
- 1Kg de arroz.
- 2 ramitas de cebollita china.
- 2 huevos.
- ½ cucharadita de sillao.
- 1 laurel.
- 5 cucharadas de aceite.
- Sal al gusto.



PREPARACIÓN:

Cocina el arroz blanco con agua, aceite y sal (o de la manera que usualmente lo haces).

Bate los huevos, agrega sal al gusto, fríelos en una sartén y pícalos en cuadraditos.

Cocinar la sangrecita: En un litro de agua hervimos la sangrecita, añade sal al gusto y laurel, déjalo cocinar por 10 minutos y retira la hoja de laurel.

Pica en cuadraditos la sangrecita cocinada.

Fríe en una sartén la cebollita china picada, deja que se dore un poco y agrega el sillao y la sangrecita.

Mezcla el arroz blanco con la preparación anterior y los huevos picados, logra una mezcla homogénea, echa sal al gusto y luego sirve.

PICANTE DE HÍGADO DE POLLO

INGREDIENTES:

- 250 gr. de hígado de pollo.
- 250 gr. de papa.
- 1 ramita de culantro.
- 100 gr. de maní molido.
- 1 zanahoria.
- 1 tomate.
- 3 dientes de ajos.
- 1 cebolla.



PREPARACIÓN:

Limpia el hígado de pollo y lávalo con abundante agua.

Corta todas las verduras en cuadraditos.

Aderezo: Fríe en una olla la cebolla y ajos hasta que estén dorados y sazona con pimienta y comino al gusto.

Dora el hígado de pollo en el aderezo, después echa todas las verduras picadas y tres tazas de agua.

Agrega el maní molido y sal al gusto cuando las verduras estén cocidas.

Finalmente añade culantro picado cuando este todo listo y luego sirve.

*Acompaña la receta con arroz blanco.

GUISO DE CARNE DE MONTE

INGREDIENTES:

- 1 ají dulce.
- 1 cebolla grande.
- 1 ramita de culantro.
- 3 dientes de ajos.
- 1 yuca grande.
- Guisador.
- Aceite.
- Pimienta y comino.
- Sal al gusto



PREPARACIÓN:

Limpia la carne de monte y luego córtala en trozos medianos iguales.

Corta los ingredientes en cuadraditos y la yuca en trozos medianos.

Aderezo: En una olla coloca el aceite y dora la cebolla, agrega el ajo y el ají dulce, cuando este dorado agrega el guisador, sal y pimienta al gusto.

Cuando el aderezo este listo se agrega la carne de monte y dos tazas de agua, al romper el hervor añade la yuca en trozos y sal al gusto.

Deja cocinar el guiso, agrega el culantro finamente picado cuando todo esté listo y luego sirve.

*Puedes acompañar la receta con arroz blanco.

BISTECK DE HÍGADO DE RES

INGREDIENTES:

- 250 gr. de hígado de res (cortadas para bisteck).
- 1 cebolla grande.
- 2 tomates.
- 2 cucharadas de ajo molido.
- Aceite.
- Hojas de laurel.
- Sal, sillao y vinagre al gusto.



PREPARACIÓN:

Lava muy bien el hígado de res.

Adereza el hígado de res con un poco de sal, sillao, vinagre, ajo molido y hojas de laurel.

Corta la cebolla y el tomate en juliana grande (tiras anchas).

Calienta el aceite en una sartén y fríe los bistek de hígado de res.

Cuando todo este cocido añadimos una taza de agua, las tiras de tomate y cebolla, tras un minuto de cocción lo retiras el fuego y luego sirve.

• Puedes acompañar la receta con arroz blanco y lentejas.

SUDADO DE PESCADO

INGREDIENTES:

- 2 gamitanas grandes.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 1 ramita de culantro.
- 2 ají dulce.
- 1 caihua.
- Aceite
- Ajos.



PREPARACIÓN:

Lava el pescado con abundante agua.

Corta en cuadraditos el tomate, la cebolla, el ají dulce y la caihua.

Aderezo: Agrega en una olla caliente un chorrito de aceite y doramos los ajos y la cebolla, sazonomos con pimienta y comino.

Cuando se dore el aderezo agrega dos tazas de agua, al romper el hervor añadimos el pescado y las verduras y deja que se cocine a fuego lento.

Antes de apagar el fuego, echa el culantro finamente cortado.

* Acompaña la receta con arroz blanco, menestras y plátano cocinado.

KEKE DE SANGRECITA DE POLLO

INGREDIENTES:

- 250 gr. de sangrecita de pollo.
- 250 gr. de harina de trigo sin preparar.
- 250 gr. de azúcar rubia.
- 250 gr. de mantequilla (puede reemplazarse por margarina vegetal con sal).
- 1/2 jarra de agua tibia.
- 6 huevos.
- 1 lata leche evaporada.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- 1 cucharadita de polvo de hornear



PREPARACIÓN:

Con los huevos a temperatura ambiente separa las claras y bátelas hasta alcanzar el punto de nieve, luego agrega poco a poco el azúcar. Las claras batidas toman un aspecto brillante y firme al incorporarles el azúcar.

Añade de uno en uno las yemas reservadas, integrarlas hasta que la mezcla se vea uniforme.

Sin dejar de batir agrega la 1/2 jarra de agua tibia, luego agrega la sangrecita y la esencia de vainilla.

Prepara la harina incorporándole 1 cucharadita de polvo de hornear.

Agregar con un tamiz o colador fino la harina preparada, durante este proceso debes seguir batiendo la mezcla y finalmente integramos la mantequilla a temperatura ambiente.

Recuerda que debes batir la mezcla mientras se incorpore todos los ingredientes y obtengas una mezcla uniforme y luego deja reposar la preparación por 5 minutos.

Coloca la mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado y procede a hornear por 25 minutos a 180°C.

¡ PARA RECORDAR !

- Prepara comidas espesas o segundos según la edad del niño o niña.
- El niño o la niña según van creciendo comerá más cantidad y más veces al día.
- La madre gestante debe de alimentarse 4 veces al día.
- Come alimentos de origen animal ricos en hierro todos los días como: hígado, sangrecita, bazo, pescado, carnes roja, pollo, gallina, entre otros.
- Acompaña las comidas con verduras y frutas de color anaranjado, amarillo y hojas de color verde oscuro.
- Incluye menestras dentro del menú semanal.
- Recuerda que debes de lavarte las manos antes de ingerir tus alimentos.

AGRADECIMIENTOS:

Agradecemos a las madres lideresas del Proyecto “Salud y bienestar familiar para los niños, niñas, adolescentes y madres embarazadas de la Amazonía Peruana” por compartir las recetas nutritivas que presentamos en esta publicación, su sabiduría y experiencia en la cocina de sus hogares amazónicos han sido fundamentales para desarrollar este recetario virtual.

PROYECTO:



EJECUTA:



FINANCIA:



www.fadvamerica.org



FADV-Peru



fadvperu