



Recetario Saludable para gestantes con productos agroecológicos del Alto Piura



Recetario Saludable **Para gestantes con productos agroecológicos** **del Alto Piura**

Editado por:

Centro de Investigación y Promoción del Campesinado- CIPCA

Calle San Ignacio, Castilla, Piura.

073-342860

cipca@cipca.pe

www.cipca.pe



Cipca



[cipca.peru](https://www.instagram.com/cipca.peru)

Elaboración de contenido:

Lic. Anita Esther Rodríguez Vargas

Nutricionista

Revisión Técnica:

Lic. Norma Maribel Yarlequé Vélchez

Responsable de Nutrición de la Dirección Subregional de Salud Morropón Huancabamba

Revisión General:

CIPCA

Jackeline Lachira Facundo

Sally García Yovera

Azucena Rosas Minchola

Lynn Aguilar Juárez

Mario Arturo Rufino Trelles

Fotografía:

Polo Santos Sullón

Ilustración y diseño:

Lia Portocarrero Mantilla

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Vicepresidencia Primera y Conselleria de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva del Centro de Investigación y Promoción del Campesinado (CIPCA) y la Fundación de Religiosos para la Salud (FRS) y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat Valencia. Marzo, 2025.

Recetario Saludable para gestantes con productos agroecológicos del Alto Piura



**POR MATERNIDADES
DESEADAS, SEGURAS
Y CONSCIENTES
CON UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE**



PRESENTACIÓN

Recetario saludable para gestantes con productos agroecológicos del Alto Piura

Este recetario incluye 12 recetas nutritivas diseñadas para promover una alimentación saludable y equilibrada de las gestantes en el Alto Piura. Recoge sabores y saberes de la gastronomía local de los distritos de Canchaque y San Miguel de El Faique, reconociendo y valorando la diversidad cultural de la región Piura.

Está pensado para que no solo las gestantes, sino también sus parejas, familias y comunidades participen activamente en la preparación de estos platos, promoviendo la corresponsabilidad en el cuidado y el bienestar de la madre y los niños y niñas.

La elaboración de este recetario se llevó a cabo en el marco del proyecto *“Mejora del acceso a la salud y derechos sexuales y reproductivos (SDSR) de las mujeres rurales, con justicia de género e interculturalidad, en los distritos de Canchaque y San Miguel de El Faique”*, ejecutado por el Centro de Investigación y Promoción del Campesinado (CIPCA) y la Fundación de Religiosos para la Salud (FRS), con el apoyo financiero de la Vicepresidencia Primera y Conselleria de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda, en estrecha coordinación con la Dirección Subregional de Salud Morropón Huancabamba y gestantes de las mismas localidades que participaron del proceso de construcción de este documento.

Cabe resaltar que las instituciones implicadas, reafirman su compromiso con la equidad y el derecho a una maternidad deseada, saludable y acompañada.

ÍNDICE

Atamalado de trigo y queso con gallina	Pág. 05
Refresco de naranjilla	
Chaufa andino con sangrecita	Pág. 07
Refresco de ciruela	
Locro de zambumba con pescado a la plancha	Pág. 09
Refresco de lima	
Pepián de maíz con gallina estofada y arroz rosado	Pág. 11
Refresco de maracuyá	
Guiso de cabrito con yuca sancochada y sarsa con mango	Pág. 13
Refresco de carambola	
Picante de cuy con arroz y ensalada fresca	Pág. 15
Refresco de guanábana	
Guiso de olluco con menudencias de gallina y frescura verde	Pág. 17
Refresco de tomate de árbol	
Tacu tacu de panamito con saltado de hígado de res	Pág. 19
Refresco de limonada	
Dulce de zambumba con maracuyá	Pág. 21
Tortillas de trigo de colores con relleno de mermelada de guanábana	Pág. 23
Postre tropical en vaso	Pág. 25
Queque chocolatoso de camote con sangrecita	Pág. 27

Glosario de abreviaturas

Kcal	Kilocalorías	µg	Microgramos
g	Gramos	IU	Unidades Internacionales
mg	Miligramos		

Atamalado de trigo y queso con gallina

Refresco de naranjilla

Valor nutricional por ración

Nutriente	Cantidad
Energía	600 Kcal
Carbohidratos	43 g
Proteínas	40 g
Grasas	35 g
Calcio	472 mg
Hierro	5.1 mg
Ácido Fólico	110 µg
Vitamina A	1,120 IU
Vitamina C	53 mg



Atamalado de trigo y queso con gallina

Refresco de naranjilla

(4 porciones)



INGREDIENTES

Atamalado de trigo y queso

- 2 tazas de trigo cocido.
- 2 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 cebolla picada finamente.
- 2 dientes de ajo picados.
- 1 taza de zapallo macre sancochado y en cubos.
- ½ taza de queso fresco desmenuzado.
- Sal y pimienta al gusto.

Gallina a la olla

- 4 presas de gallina (piernas o pechugas).
- 2 cucharadas de ajo molido.
- Jugo de 2 limones.
- ¼ cucharadita de pasta de achiote.
- 2 cucharadas de pasta de ají panca.
- Sal, pimienta y comino al gusto.
- 2 cucharadas de aceite vegetal.

- 2 tazas de espinaca fresca.
- 1 a 2 hojas de acelga picada.
- ½ taza de hojas de culantro.
- 2 dientes de ajo.
- ½ taza de queso fresco desmenuzado.
- 1 taza de leche fresca.
- ¼ taza de aceite vegetal.

Refresco de Naranjilla

- Pulpa de 6 naranjillas.
- Canela y clavo de olor.
- 1.5 litros de agua.
- Azúcar al gusto.

Gallina a la Olla

- Coloca las presas en un recipiente y mézclalas con ajo, jugo de limón, sal, pimienta, achiote, ají panca y comino.
- Déjalas reposar un momento para que tomen sabor.
- En una olla con un poco de aceite caliente, fríe ligeramente las presas durante 10 minutos, dándoles vuelta para que se cocinen parejo.
- Tapa la olla y cocina por 30 minutos, moviendo de vez en cuando.

Atamalado de trigo y queso

- Licúa la acelga, espinaca, culantro, leche y queso fresco hasta obtener una crema verde.
- Luego, cocina la cebolla y el ajo en un poco de aceite.
- Agrega el trigo cocido, el zapallo sancochado y la crema verde.
- Cocina a fuego bajo por 7 minutos, moviendo constantemente.
- Por último, mezcla bien y añade queso fresco antes de servir.



PREPARACIÓN

Refresco de naranjilla

- Cortar la naranjilla en mitades.
- Hierve la naranjilla por 4 minutos con canela y clavo de olor.
- Retirar la canela y clavo de olor.
- Licúa la pulpa de naranjilla con agua y azúcar.
- Cuela y sirve.

Chaufa andino con sangrecita

Refresco de ciruela

Valor
nutricional
por ración

Nutriente	Cantidad
Energía	620 Kcal
Carbohidratos	75 g
Proteínas	30 g
Grasas	22 g
Calcio	120 mg
Hierro	4.5 mg
Ácido Fólico	60 µg
Vitamina A	900 IU
Vitamina C	40 mg



Chaufa andino (con sangrecita)

Refresco de ciruela

(4 porciones)



INGREDIENTES

Chaufa andino con sangrecita

- 1 taza de sangrecita cocida o rellena de chanco (ambas desmenuzadas).
- 1 taza de arroz cocido.
- 1 taza de quinua graneada.
- 2 huevos batidos.
- 5 cucharadas de sillao.
- 1 pimiento rojo en cuadritos.
- ½ taza de acelga picada.
- 1 puñado de cebolla china picada.
- 1 taza de frijol de palo verde sancochado.
- 2 cucharadas de aceite.
- 2 dientes de ajo picados.
- 1 trocito de kion rallado.
- Sal y pimienta al gusto.

Refresco de ciruela

- 10 ciruelas.
- 1 litro de agua.
- Azúcar al gusto.

Chaufa andino con sangrecita

- Bate los huevos y fríe en una sartén para formar una tortilla sencilla. Retira, deja enfriar y córtala en trozos.
- En una sartén con aceite, añade el ajo, el pimiento y kion rallado. Cocina hasta que suelten su aroma.
- Agrega la sangrecita o rellena y cocina por 3 minutos.
- Agrega el frijol de palo verde sancochado y la acelga picada. Mezcla bien con el resto de los ingredientes y cocina por 2 minutos
- Incorpora el arroz cocido y la quinua graneada. Remueve bien para que todo quede integrado.
- Añade el sillao y mezcla bien para que los ingredientes tomen color y sabor.
- Agrega la tortilla picada y la cebolla china al final.
- Agrega la sal y pimienta al gusto.
- ¡Listo para servir y disfrutar!



PREPARACIÓN

Refresco de ciruela

- Retira las semillas de 10 ciruelas y coloca la pulpa en la licuadora.
- Agrega 1 litro de agua y azúcar al gusto.
- Licúa hasta obtener una mezcla uniforme.

Locro de zambumba con pescado a la plancha

Refresco de lima

Valor nutricional por ración

Nutriente	Cantidad
Energía	450 Kcal
Carbohidratos	55 g
Proteínas	30 g
Grasas	18 g
Calcio	120 mg
Hierro	3 mg
Ácido Fólico	90 µg
Vitamina A	1000 IU
Vitamina C	40 mg



Locro de Zambumba con Pescado a la Plancha

Refresco de lima

(4 porciones)



Locro de zambumba

- 1 kg de zambumba (pelada, cortado y sin pepas).
- 2 tazas de zapallo macre.
- 1/2 taza de queso fresco rallado.
- 1 taza de leche fresca.
- 1/2 cebolla picada en cuadritos.
- 2 cucharadas de huacatay fresco picado.
- 2 ramas de hierbabuena.
- 1 taza de habas sancochadas.
- 1/2 taza de choclo sancochado.
- 4 papas amarillas cortadas en cuadrados.
- Sal y pimienta al gusto.

Pescado a la plancha

- 4 filetes de caballa o tilapia.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite para la plancha.

Arroz campestre

- 1 taza de arroz.
- 2 dientes de ajo.
- 1 pimiento rojo picado en cubos.
- 1 taza de espinaca picada.
- 1/2 taza de choclo sancochado.
- 1 cucharada de aceite vegetal.
- Sal y pimienta al gusto.

Refresco de lima

- Jugo de 4 limas.
- 1 litro de agua.
- Azúcar al gusto.

Locro de zambumba

- En una olla con aceite cocina la cebolla. Añade la zambumba. Tapa y deja sudar por 5 minutos a fuego medio.
- Añade el zapallo macre y papa amarilla. Deja cocinar por 15 minutos. Agrega las habas, choclo y cocinar hasta que estén suaves. Sazonar con sal, pimienta y agregar huacatay.
- Finalmente, añade el queso rallado y leche, mezcla bien y cocina por 3-5 minutos. Ajusta la sal y la pimienta.

Pescado a la plancha

- Sazona los filetes con sal y pimienta.
- Cocina en un sartén caliente con un poco de aceite durante 4-5 minutos por cada lado.

Refresco de lima

- Mezcla el jugo de limas con agua y azúcar al gusto.



PREPARACIÓN

Arroz campestre

- En una sartén, calienta el aceite vegetal y fríe ligeramente el ajo.
- Coloca el agua y sal.
- Cuando hierva el agua agregar el arroz bien lavado.
- Agrega el choclo, y cocina hasta granear.
- Al final agrega la espinaca y pimientos picados.
- Tapa y cocina por 1 minuto más.

pepián de maíz con gallina estofada y arroz rosado

Refresco de maracuyá

Valor
nutricional
por ración

Nutriente	Cantidad
Energía	640 Kcal
Carbohidratos	65 g
Proteínas	40 g
Grasas	28 g
Calcio	85 mg
Hierro	5 mg
Ácido Fólico	80 µg
Vitamina A	850 IU
Vitamina C	35 mg



pepián de maíz (con gallina estofada y arroz rosado)

Refresco de maracuyá

(4 porciones)



INGREDIENTES

Pepián de maíz tostado

- 2 tazas de maíz molido tostado.
- 2 cucharadas de aceite.
- 4 vasos de agua (800 ml).
- 1 cebolla picada finamente.
- ¼ cucharadita de pasta de achiote.
- ¼ kg de cerdo en trozos.
- Sal y pimienta al gusto.

Arroz rosado

- 1 taza de arroz.
- 1/2 betarraga, picada en cuadritos.
- 1/2 taza de arvejas.
- 2 cucharadas de aceite.
- 2 tazas de agua.
- Sal al gusto.

Gallina estofada

- 4 presas de gallina.
- 4 papas amarillas, peladas y cortadas.
- 2 zanahorias cortadas en rodajas.
- 1/2 taza de arvejas.
- 1 cebolla picada.
- 2 dientes de ajo picados.
- 1 hoja de laurel.
- 1 cucharada de comino.
- 2 cucharadas de aceite.
- Sal y pimienta al gusto.

Refresco de maracuyá

- 2 maracuyás.
- 1 litro de agua.
- Azúcar al gusto.



PREPARACIÓN

Pepián de maíz tostado

- En una olla, coloca el aceite y fríe ligeramente la cebolla picada hasta que esté dorada.
- Añade la pasta de achiote y los trozos de cerdo, salpimentando al gusto.
- Cocina durante unos 10–12 minutos, hasta que el cerdo esté dorado.
- Agrega la harina de maíz tostado a la olla y cocina todo junto por unos 10 minutos a fuego bajo, mezclando para integrar los sabores.

Gallina estofada

- En una olla grande, calienta el aceite y dora la gallina por todos sus lados.
- Añade la cebolla, ajo, laurel, comino, sal y pimienta. Fríe ligeramente por unos 5 minutos.
- Agrega las papas, zanahorias y arvejas, cubre con agua y cocina a fuego medio-bajo durante 40–50 minutos, o hasta que la gallina y los vegetales estén suaves.

Arroz rosado

- En una sartén, calienta el aceite y cocina la betarraga picada en cuadritos durante unos 5 minutos.
- Añade el arroz y las arvejas, mezcla bien y agrega el agua.
- Cocina el arroz como lo harías normalmente (aproximadamente 15–20 minutos), hasta que esté listo y el agua se haya absorbido, obteniendo el color rosado por la betarraga.

Refresco de maracuyá

- Extrae la pulpa de los maracuyas y colócala en una licuadora con el agua.
- Licúa bien y cuela el jugo para eliminar las semillas.
- Añade azúcar al gusto y mezcla bien.

Valor
nutricional
por ración

Guiso de Cabrito con Yuca sancochada y Salsa con mango

Refresco de carambola

Nutriente	Cantidad
Energía	580 Kcal
Carbohidratos	68g
Proteínas	35 g
Grasas	25 g
Calcio	80 mg
Hierro	4.2 mg
Ácido Fólico	50 µg
Vitamina A	700 IU
Vitamina C	40 mg



Guiso de Cabrito con Yuca sancochada y sarsa con mango

Refresco de carambola

(4 porciones)



Guiso de cabrito

- 800 g de cabrito en trozos.
- 1 cebolla picada finamente.
- 2 cucharadas de ají escabeche picado en cuadritos.
- 2 cucharadas de aceite.
- 1 cucharadita de pasta de achiote.
- 1 hoja de laurel.
- 1 cucharada de comino.
- Sal y pimienta al gusto.

Yuca sancochada

- 4 piezas de yuca.
- Sal al gusto.

Sarsa con mango

- 1 mango, pelado y picado en cubitos.
- 1/2 cebolla morada cortada en rodajas finas.
- 1 tomate de árbol picado en cubos.
- Culantro fresco picado al gusto.
- Jugo de 1 limón.
- Sal y pimienta al gusto.

Refresco de carambola

- 3 carambolas.
- 1 litro de agua.
- Azúcar al gusto.

Guiso de cabrito

- En una olla grande, calienta el aceite o manteca de chanco y dora los trozos de cabrito por todos sus lados.
- Añade la cebolla picada y fríe ligeramente hasta que esté dorada.
- Agrega el ají escabeche, el laurel, el comino, achiote, sal y pimienta.
- Revuelve bien para integrar los sabores.
- Cubre con agua y cocina a fuego bajo durante 1 hora, hasta que el cabrito esté suave y la salsa se haya reducido.

Sarsa con mango

- En un tazón, mezcla el mango verde, la cebolla morada, el tomate de árbol y el culantro fresco.
- Agrega el jugo de limón, sal y pimienta al gusto.
- Revuelve bien y deja reposar para que los sabores se integren.



PREPARACIÓN

Refresco de carambola

- Licúa las carambolas, cuela, añade el agua y azúcar al gusto.
- Mezcla bien.

Valor
nutricional
por ración

Nutriente	Cantidad
Energía	520 Kcal
Carbohidratos	60 g
Proteínas	35 g
Grasas	18 g
Calcio	95 mg
Hierro	4.5 mg
Ácido Fólico	60 µg
Vitamina A	500 IU
Vitamina C	45 mg

Picante de cuy con arroz y ensalada fresca

Refresco de guanábana



Picante de cuy con arroz y ensalada fresca

Refresco de guanábana

(4 porciones)



INGREDIENTES

Picante de cuy

- 1 cuy entero, limpio y troceado.
- 4 papas sancochadas.
- 1 taza de leche fresca.
- 1/2 taza de pasta de ají escabeche.
- 3 dientes de ajo, picados finamente.
- 2 panes remojados.
- 1 cebolla picada.
- 2 cucharadas de aceite.
- Sal y pimienta al gusto.

Acompañamientos

- 4 huevos sancochados.
- 2 tazas de arroz cocido.
- Hojas de lechuga (para acompañar)

Ensalada fresca

- 1/2 repollo picado finamente.
- 1 lechuga picada.
- 4 rabanitos cortados en rodajas.
- 2 tallos de apio picados.
- Jugo de 1 limón.
- Sal y pimienta al gusto.

Refresco de guanábana

- 1 guanábana.
- 1 litro de agua.
- Azúcar al gusto.

Picante de cuy

- En una olla grande, calienta el aceite y dora los trozos de cuy hasta que estén bien sellados por todos lados.
- Fríe ligeramente la cebolla, ajo, y la pasta de escabeche.
- Remoja el pan en la leche, licúa y agrégalo al aderezo.
- Cocina unos minutos. Añade el cuy. Cocina a fuego lento durante 40-50 minutos, o hasta que el cuy esté suave y la salsa haya disminuido.
- Agrega sal y pimienta al gusto.

Ensalada fresca

- En un tazón grande, mezcla el repollo, la lechuga, los rabanitos y el apio.
- Aliña con el jugo de limón, sal y pimienta al gusto.
- Mezcla bien y deja reposar durante 10 minutos.



PREPARACIÓN

Acompañamientos

- Poner una base de lechuga y de papa sancochada. Servir el picante de cuy. Acompaña con arroz graneado.

Refresco de guanábana

- Extrae la pulpa de la guanábana y colócala en una licuadora con el agua.
- Licúa bien y cuela el jugo para eliminar las semillas.
- Añade azúcar al gusto y mezcla bien.

Guiso de olluco con menudencias de gallina y frescura verde

Refresco de tomate de árbol

Valor
nutricional
por ración

Nutriente	Cantidad
Energía	380 Kcal
Carbohidratos	50 g
Proteínas	25 g
Grasas	14 g
Calcio	75 mg
Hierro	3.7 mg
Ácido Fólico	60 µg
Vitamina A	850 IU
Vitamina C	50 mg



Guiso de olluco con menudencias de gallina y frescura verde

Refresco de tomate de árbol

(4 porciones)



INGREDIENTES

Guiso de olluco con menudencias

- 500 g de olluco, pelado y cortado en rodajas finas.
- 300 g de menudencias de gallina o pollo, limpias y cortadas en trozos pequeños.
- 2 papas amarillas peladas y cortadas en cubos.
- 1 cebolla picada finamente.
- ¼ cucharadita de pasta de achiote.
- 2 dientes de ajo picados.
- 1/4 taza de culantro fresco picado.
- 2 cucharadas de aceite.
- Sal y pimienta al gusto.

Frescura verde

- 4 hojas de lechuga.
- 1 taza de acelga picada.
- 1 taza de espinaca picada.
- 1 pimiento cortado en cuadritos.
- 1 zanahoria rallada.
- Jugo de 1 limón.
- Sal y pimienta al gusto.

Refresco de tomate de árbol

- 3 tomates de árbol pelados y picados.
- 1 litro de agua.
- Azúcar al gusto.



PREPARACIÓN

Guiso de olluco con menudencias

- En una sartén grande, calienta el aceite a fuego medio y saltea las menudencias hasta que estén doradas y cocidas.
- Agrega la cebolla y el ajo picados, y cocina por unos minutos hasta que la cebolla esté transparente.
- Incorpora el olluco y cocina durante 5–7 minutos, hasta que esté suave.
- Agrega la pasta de achiote, sal y pimienta al gusto.
- Revuelve bien. Añade las papas y el culantro picado.
- Cocina por 8 minutos más, para que los sabores se mezclen.
- Ajusta la sal y pimienta al gusto.

Frescura verde

- En un tazón grande, mezcla la acelga, espinaca, pimiento y zanahoria.
- Aliña con el jugo de limón, sal y pimienta al gusto.
- Deja reposar durante unos minutos. Sirve sobre una base de lechuga.

Refresco de tomate de árbol

- En una licuadora, coloca los tomates de árbol con el agua y azúcar al gusto.
- Licúa hasta obtener un jugo suave.
- Cuela el jugo si prefieres una textura más líquida.

Valor
nutricional
por ración

Nutriente	Cantidad
Energía	480 Kcal
Carbohidratos	65 g
Proteínas	35 g
Grasas	12 g
Calcio	65 mg
Hierro	5.8 mg
Ácido Fólico	90 µg
Vitamina A	700 IU
Vitamina C	35 mg

TACU TACU de panamito con saltado de hígado de res

Refresco de limonada



TACU TACU DE PANAMITO CON SALTADO DE HÍGADO DE RES

Refresco de limonada

(4 porciones)



INGREDIENTES

Tacu tacu de panamito

- 2 tazas de frejol panamito (cocido).
- 1 taza de arroz cocido.
- 1 cucharada de aceite.
- 1 cucharadita de ajo picado.
- 1/4 taza de cebolla picada.
- 2 cucharadas de pasta de ají escabeche (opcional)
- Sal y pimienta al gusto.

Saltado de hígado de res

- 500 g de hígado de res en tiras.
- 1 cebolla morada cortada en juliana.
- 1 tomate en cubos.
- 1 pimiento rojo en tiras.
- 2 dientes de ajo picado.
- 1 cucharada de sillao.
- 1 cucharadita de vinagre.

- 1 cucharadita de pasta de ají escabeche.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 cucharadita de culantro picado.

Ensalada

- 1 lechuga picada.
- 1 zanahoria rallada.
- 1 betarraga rallada.
- 2 pepinillos en rodajas finas.
- Jugo de 1 limón.
- Sal y pimienta al gusto.

Refresco de limonada

- 4 limones exprimidos.
- 1 litro de agua.
- Azúcar al gusto.

Tacu tacu de panamito

- En una sartén, calienta el aceite a fuego medio. Agrega el ajo y la cebolla, fríe ligeramente hasta que estén dorados.
- Incorpora el frejol panamito y el arroz, mezcla bien.
- Luego agrega la pasta de ají (opcional), sal y pimienta al gusto. Cocina hasta que todo esté bien integrado.
- Calienta aceite en otra olla y añadir un cucharón de la mezcla (arroz y el frejol panamito) y dorar por los dos lados aproximadamente un minuto por cada lado.

Saltado de hígado de res

- Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agrega el hígado y cocinar por 5 minutos.
- Luego incorpora la cebolla, pimiento, ajo y tomate y cocina 1 minuto más.
- Agrega sillao, vinagre, ají y culantro picado al gusto y cocina dos minutos más.



PREPARACIÓN

Ensalada

- Mezcla la lechuga, zanahoria rallada, betarraga rallada, y pepinillos en un tazón. Añade el jugo de limón, sal y pimienta
- Mezcla bien.

Refresco de limonada

- Exprime los limones en una jarra, añade el agua y azúcar al gusto. Mezcla bien.

Refrigerios y postres

Dulce de Zambumba con maracuyá

Valor nutricional por ración

Nutriente	Cantidad
Energía	130 Kcal
Carbohidratos	33 g
Proteínas	1 g
Grasas	0.5 g
Calcio	20 mg
Hierro	0.4 mg
Ácido Fólico	15 µg
Vitamina A	25 IU
Vitamina C	50 mg



DULCE de zambumba con maracuyá

(4 porciones)



INGREDIENTES

- ½ kg. de zambumba.
- 1/2 taza de pulpa de maracuyá.
- 1/2 taza de azúcar (ajustar al gusto) o chancaca.
- 1/4 taza de agua.
- 1/4 cucharadita de canela en polvo.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional).



PREPARACIÓN

- Pela y corta la zambumba en trozos pequeños.
- Cocina los trozos de zambumba en agua (aproximadamente 15–20 minutos) hasta que estén suaves.
- Escurre bien la zambumba y tritúralo con un tenedor o licuadora hasta obtener un puré.
- En una cacerola, coloca el puré de zambumba, la pulpa de maracuyá, azúcar, canela y agua.
- Cocina a fuego medio, removiendo constantemente, hasta que la mezcla espese (aproximadamente 10–15 minutos).
- Si deseas, agrega la esencia de vainilla al final para darle un toque extra de sabor.
- Deja enfriar antes de servir.

Tortillas de trigo de colores con relleno de mermelada de guanábana

Valor nutricional por ración

Nutriente	Cantidad
Energía	210 Kcal
Carbohidratos	45 g
Proteínas	5 g
Grasas	5 g
Calcio	30 mg
Hierro	2.2 mg
Ácido Fólico	55 µg
Vitamina A	680 IU
Vitamina C	3 0 mg



Tortillas de trigo de colores (con relleno de mermelada de guanábana)

(4 porciones)



INGREDIENTES

Tortillas de trigo de colores

- 2 tazas de harina de trigo.
- 1/2 taza de espinaca fresca picada (para tortilla verde).
- 1 betarraga cocida pequeña (para tortilla rosada).
- 1/4 de cucharadita de sal.
- Jugo de medio limón.
- 1 cucharada de aceite vegetal.
- 3/4 taza de agua (aproximadamente).

Mermelada de guanábana

- 1 taza de guanábana.
- 1 taza de azúcar.
- 1 limón.



PREPARACIÓN

Mermelada de guanábana

- Cocina la pulpa de la fruta con azúcar y jugo de limón en una cacerola a fuego medio durante 10-15 minutos, removiendo hasta que espese.
- Agregar jugo de 1 limón.
- Tritura la mermelada si es necesario, para que no quede muy espesa.
- Deja enfriar.

Tortillas de trigo de colores

- Para la tortilla rosada, cocina la espinaca por 1 minuto, y licúa con poca agua hasta obtener una pasta.
- Para la tortilla rosada licúa la beterraga picada con un poco de agua hasta obtener una pasta.
- Mezcla la harina, sal y la pasta de espinaca o de beterraga en un tazón, de acuerdo al color de tortilla que desees.
- Agrega aceite y agua poco a poco hasta formar una masa suave.
- Divide la masa en bolitas y estira en círculos delgados.
- Cocina las tortillas en una sartén caliente por 2-3 minutos de cada lado hasta dorarlas.
- Deja enfriar.

Postre tropical en vaso



Valor
nutricional
por ración

Nutriente	Cantidad
Energía	280 Kcal
Carbohidratos	50 g
Proteínas	4 g
Grasas	12 g
Calcio	60 mg
Hierro	1.2 mg
Ácido Fólico	30 µg
Vitamina A	370 IU
Vitamina C	30 mg

Postre tropical en vaso

(4 porciones)



INGREDIENTES

Base de galleta

- 4 paquetes de galletas de vainilla.
- 2 cucharadas de mantequilla derretida.

Relleno cremoso

- 1 taza de yogurt natural (sin azúcar de preferencia).
- 3 cucharadas de miel, panela o azúcar.
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla (opcional).

Rellenos de fruta

- 1/2 taza de puré de mango maduro.
- 1/2 taza de puré de lúcuma.
- 1 cucharada de miel (opcional).

Decoración

- Trozos de mango, lúcuma y plátano al gusto, hojas de menta.



PREPARACIÓN

Base de galleta

- Tritura las galletas hasta obtener migas finas. Mezcla con la mantequilla derretida.
- Coloca una capa de esta mezcla en el fondo de 4 vasos y aprieta ligeramente.

Armar los vasos

- Encima de la base de galletas, añade una capa del yogurt.
- Coloca una capa del puré de mango y lúcuma, si deseas repite las capas si el vaso es alto.

Relleno cremoso de lúcuma con mango

- Licúa el mango y la lúcuma sin agua.
- Agrega miel si el mango o lúcuma no son suficientemente dulces.

Decorar y refrigerar

- Decora con trozos frescos de mango, lúcuma y menta.
- Puedes conservarlo en refrigeradora o en temperatura fría antes de servir.

queque chocolatoso de camote con sangrecita

Valor
nutricional
por ración

Nutriente	Cantidad
Energía	385 Kcal
Carbohidratos	33.5 g
Proteínas	11.7 g
Grasas	21.7 g
Calcio	80 mg
Hierro	4.45 mg
Ácido Fólico	40 µg
Vitamina A	500 IU
Vitamina C	20 mg

QUEQUE (chocolate) de camote con sangrecita

(4 porciones)



INGREDIENTES

- 2 camotes medianos (aprox. 300 g, cocidos y hechos puré).
- ½ taza de sangrecita cocida (bien desmenuzada o licuada).
- 50 g de cacao rallado o cacao en polvo.
- 1/2 taza de azúcar rubia.
- 2 huevos.
- 1/4 taza de aceite vegetal (o mantequilla derretida).
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear.
- 1 pizca de sal.



PREPARACIÓN

- Cocina los camotes hasta que estén bien suaves. Pela y haz un puré sin grumos.
- En un bol grande, mezcla el puré de camote con la sangrecita cocida. Asegúrate de integrar bien.
- Incorpora los huevos, el azúcar, el aceite y la vainilla. Mezcla hasta obtener una crema suave.
- Añade los ingredientes: cacao rallado o en polvo, polvo de hornear y la pizca de sal. Mezcla suavemente hasta que no queden grumos.
- Vierte la masa en un molde cuadrado (20x20 cm) resistente al fuego, previamente engrasado o con papel manteca. Cubre con papel aluminio o con una tapa.
- Cocina en molde a fuego bajo por 35 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio.
- Deja enfriar por completo antes de cortarlo en cuadrados.
- Decorar con fruta picada como mango.

POR MATERNIDADES DESEADAS, SEGURAS Y CONSCIENTES CON UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

