

Recetario

# POTA *mía*





**PROGRAMA NACIONAL  
“A COMER PESCADO”**



# POTA *mía*

Es un molusco de la clase *cephalopodo* y es parte de la variedad de mariscos de nuestro mar.

La Pota es conocida como calamar gigante.

Se encuentra en mayor abundancia en la región norte (Piura).



La cocción promedio es de 30 minutos, se recomienda cocinarla con finas hierbas, cebolla, ajo, etc.

Es el segundo recurso hidrobiológico más explotado en Perú en la última década.

En 100 g de pota se cubre el 67% del requerimiento diario de proteína de un niño entre 3 y 5 años.

En refrigeración puede durar hasta 3 días y en congelamiento hasta 1 año.

# POTA *mía*



## Composición Nutricional (1 ración)

Energía 397 (kcal)

Proteína 30.6 (g)

Grasa 7.4 (g)

Carbohidrato 44.6 (g)

Calcio 173.3 (mg)



20  
minutos



Dados de Pota Al Grill, Reventados en Tomates Frescos con Pan Marraqueta, receta elaborada por el Chef Héctor Solís.

# Dados de Pota al Grill, Reventados en Tomates Frescos con Pan Marraqueta

5

## Ingredientes (4 raciones)

- 600 g de pota cortada en dados grandes
- 8 uds. de tomates rojos frescos picados sin piel
- 2 tazas de cebolla picada
- 2 cucharadas de ajo molido
- 1 cucharadita de orégano estrujado
- Vino blanco al gusto
- Aceite de oliva al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta molida al gusto
- 4 uds. de pan marraqueta.

## Preparación

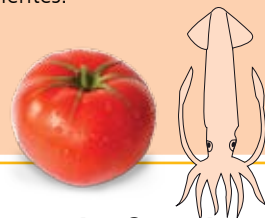
En una cacerola dorar ajo con aceite de oliva, luego añadir la cebolla finamente picada, dejar sudar por 5 minutos. Posteriormente, incorporar los tomates picados, dejar dorar hasta que se forme una crema, agregar vino blanco.

Luego añadir el orégano estrujado, sal y más aceite de oliva. Reservar.

Los dados grandes de pota sazonarlos con sal y pimienta.

Calentar el grill con aceite de oliva, sobre esto colocar los dados de pota hasta que marque por cada lado.

Luego en un plato blanco colocar la salsa de tomates y encima los dados de pota bien calientes.



*La Pota es muy versátil para entradas y platos de fondo*

# POTA *mía*



## Composición Nutricional (1 ración)

Energía 600 (kcal)

Proteína 30 (g)

Grasa 9 (g)

Carbohidrato 53 (g)

Hierro 0.12 (mg)



40  
minutos



Ensalada de Pota y Naranja, receta elaborada por el Chef Flavio Solórzano.

# Ensalada de Pota y Naranja

## Ingredientes (4 raciones)

- 600 g de Pota
- 30 g de huevo
- ¼ de taza de agua
- 1 cucharada de harina de chuño
- 3 cucharadas de harina preparada
- 30 g de panko (pan rallado)
- 50 g de pecanas
- 2 cucharadas de azúcar
- 5 g de sal
- 8 g de ajo
- Aceite vegetal, cantidad necesaria.

### Vinagreta de naranja

- 500 g de jugo de naranja
- 70 g de azúcar
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 cucharada de piel de naranja
- 100 g de mayonesa
- 300 g de hojas de lechugas mixtas
- 100 g de gajos de naranja
- 40 g de masa de wantán
- Pimienta negra.

## Preparación

Cortar la pota en bastones \*. Sazonar la pota con sal y ajo, pasar por huevo mezclado con agua y por último las harinas y el panko. Freír en aceite a fuego fuerte por 2 minutos.

Bañar las pecanas con azúcar.

### Vinagreta

Para la vinagreta, reducir el jugo de naranja a 1/3, agregar azúcar y vinagre, retirar del fuego y mezclar con pimienta y la piel de naranja, dejar enfriar.

Retirar la pimienta, la piel de naranja, mezclar con la mayonesa y mezclar el resto de los ingredientes.

\*Si usa pota fresca, laminar en capas de 1 cm como máximo, luego pasar por salmuera (1L de agua x 10 g de sal), frotándola entre sí de cuando en cuando por 30 minutos.



*La Pota es rica, nutritiva y económica*

# POTA *mia*



## Composición Nutricional (1 ración)

Energía 710 (kcal)

Proteína 34.7 (g)

Grasa 53.2 (g)

Carbohidrato 18.5 (g)

Hierro 0.16 (mg)



30  
minutos



Pota Acevichada Dos Texturas, receta elaborada por el Chef Flavio Solórzano.



# Pota Acerichada Dos Texturas

## Ingredientes (4 raciones)

### Ceviche

- 600 g de pota
- 100 ml de aceite vegetal
- 20 g de ajo
- 30 g de pasta de ají amarillo
- 20 g de sal
- 20 ml de jugo de limón
- 60 ml de caldo de pescado
- 10 g de culantro
- 10 g de ají limo picado.

### Pota frita

- 200 g de pota
- 5 g de sal
- 8 g de ajo
- 30 g de huevo
- 30 ml de agua
- 10 g de harina de chuño
- 30 g de harina preparada
- 250 g de aceite vegetal
- 100 g de salsa criolla
- 250 g de aceite vegetal
- 100 g de salsa criolla.

## Preparación

### Ceviche

Cortar la pota en bastones \*. En una sartén calentar el aceite, agregar el ajo, ají amarillo, rehogar, agregar pota, saltear, agregar el caldo de pescado, el limón, ají, sal y culantro. Dar un hervor y servir.

### Pota frita

Sazonar la pota con sal y ajo, pasar por huevo mezclado con agua y por último las harinas.

Freír en aceite a fuego fuerte por 2 minutos.

Servir el ceviche en bandeja, encima la pota frita y la salsa criolla.

\*Si usa pota fresca, laminar en capas de 1 cm máximo, luego pasar por salmuera (1lt agua x 10 gr sal) frotándola entre sí de cuando en cuando por 30 minutos.



*La Pota tiene proteínas*

# POTA *mía*



## Composición Nutricional (1 ración)

Energía 1,112 (kcal)

Proteína 54.7 (g)

Grasa 30.3 (g)

Carbohidrato 152.1 (g)

Calcio 357 (mg)



10 - 20  
minutos



Ají de Pota, receta elaborada por el Chef Javier Arévalo.

# Aji de Pota

## Ingredientes (4 raciones)

- 600 g de pota en bastones
- 1/2 kg de cebolla en cuadritos
- 1/4 kg de ajo molido
- 1/2 kg de aji amarillo licuado
- 200 g de galleta soda
- 1 tarro de leche evaporada
- 20 g de mantequilla
- Caldo de pescado
- 1/2 kg de papa huayro
- 4 tazas de arroz blanco
- 4 huevos
- 50 g de aceituna negra
- Sal y pimienta al gusto.

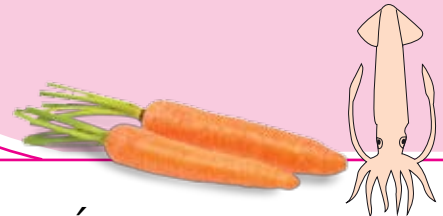
## Preparación

Primero licuar los dos paquetes de galleta soda con el tarro de leche evaporada y reservar.

Luego en una sartén sofreír el ajo con la cebolla por unos 10 minutos. Posteriormente agregar el aji amarillo licuado, la sal, la pimienta, la mantequilla y la pota picada en bastones. Agregar el caldo de pescado y dejar cocinar la pota por unos 5 minutos.

Por último, verter la galleta licuada con leche y dejar cocinar por unos 3 minutos más.

Servir acompañado de papa sancochada, arroz blanco y decorar con huevo sancochado y aceituna.



*La Pota nos da energía*

# POTA *mía*



## Composición Nutricional (1 ración)

Energía 616 (kcal)

Proteína 35.8 (g)

Grasa 11.4 (g)

Carbohidrato 88.7 (g)

Hierro 10.3 (mg)



30 - 40  
minutos



Quinoa Marina del Recetario de la Quinoa 2013 del Instituto Nacional de Salud (INS).

# Quinua Marina con Pota

## Ingredientes (4 raciones)

- ½ kg de pota
- 2 ½ taza de quinua
- 2 dientes de ajo
- 1 ½ cucharada de aceite
- ½ taza de arvejas frescas sin vaina
- 2 uds. de pimiento mediano
- 2 uds. de zanahoria mediana
- 1 ud. de cabeza de cebolla mediana
- Sal.

### Ensalada fresca

- 2 uds. de tomate mediano
- 1 ud. de cabeza de cebolla mediana
- 1 ud. de limón mediano
- Sal.

## Preparación

Previamente sancochar la quinua.

Lavar bien la pota, quitar la piel, cortar en trozos pequeños y cocinar por ocho minutos en una olla con agua. Preparar el aderezo con aceite caliente, ajos molidos, cebolla picada en cuadraditos, zanahoria sancochada y licuada previamente con un pimiento. Agregar las arvejas frescas peladas, la zanahoria picada en cuadraditos, la quinua sancochada y la sal. Agregar agua y dejar cocinar por 15 minutos. Incorporar el otro pimiento picado en cuadraditos, la pota en trozos y cocinar toda la preparación en conjunto por 10 minutos más.

Servir acompañado de la ensalada fresca.



*La Pota en congelamiento puede durar hasta 1 año*

# POTA *mía*



## Composición Nutricional (1 ración)

Energía 599 (kcal)

Proteína 30.2 (g)

Grasa 18.3 (g)

Carbohidrato 74.1 (g)

Hierro 6.6 (mg)



20 - 30  
minutos



Quinoa con Pota Saltada del Recetario de la Quinoa 2013 del Instituto Nacional de Salud (INS).

# Quinua con Pota Saltada

## Ingredientes (4 raciones)

- ½ kg de pota
- 1 ½ taza de quinua
- 4 uds. de papa mediana
- 1 ud. de pimiento mediano
- 1 ud. de cabeza de cebolla mediana
- 3 cucharadas de maní tostado
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 4 uds. de dientes de ajo
- Orégano
- Sal.

## Preparación

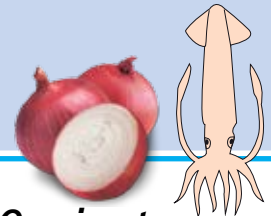
Previamente sancochar la quinua.

Lavar bien la pota, quitar la piel, cortar en trozos pequeños y cocinar por ocho minutos en una olla con agua.

Hacer un aderezo con el aceite, los ajos molidos, la cebolla picada en cuadraditos y el orégano, agregar el pimiento cortado en tiras delgadas y la pota condimentada con los ajos molidos y la sal yodada. Dejar cocinar.

Agregar poco a poco la quinua sancochada junto con el maní tostado y molido. Mezclar suavemente y dejar que cocine unos minutos.

Servir sobre rodajas de papa sancochada.



*La cocción promedio para la Pota es de 30 minutos*

# POTA *mía*



## Composición Nutricional (1 ración)

Energía 785 (kcal)

Proteína 29.6 (g)

Grasa 32.2 (g)

Carbohidrato 88.7 (g)

Hierro 0.1 (mg)



20  
minutos



Picante Criollo de Pota del Recetario Nutritivo, Económico y Saludable del Instituto Nacional de Salud (INS) - Centro Nacional de Alimentación y Nutricional (CENAN).



# Picante Criollo de Pota

## Ingredientes (4 raciones)

- ½ kg de pota
- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de papa blanca
- 1 ud. de cebolla pequeña
- ¼ taza de habas frescas
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají colorado molido, perejil, culantro, pimienta, comino y sal al gusto.

## Preparación

Lavar bien la pota y cortarla en cuadritos pequeños.

Dorar en aceite vegetal los ajos, la cebolla y el ají colorado. Sazonar con pimienta, comino y sal, luego incorporar las papas cortadas en cuadritos pequeños y las habas con suficiente cantidad de agua, dejar cocinar 10 minutos, después agregar la pota y continuar con la cocción otros 10 minutos.

Al finalizar la cocción agregar el perejil y el culantro picado. Servir con arroz y ensalada de verduras.



*La Pota en refrigeración puede durar hasta 3 días*

# POTA *mia*



## Composición Nutricional (1 ración)

Energía 733 (kcal)

Proteína 35 (g)

Grasa 16.7 (g)

Carbohidrato 120.8 (g)

Hierro 0.12 (mg)



20 - 30  
minutos



Cau Cau de Pota, receta propuesta por el Equipo de Sensibilización del Programa Nacional "A Comer Pescado" del Ministerio de la Producción.

# Can Can de Pota

## Ingredientes (4 raciones)

- 600 g de pota limpia y cortada en dados.
- 10 g de ajo molido
- 400 g de papa cocida y pelada.
- 30 ml de aceite vegetal
- 50 g de cebolla cortada en cuadritos
- 30 g de ají amarillo
- 3 ramas de hierbabuena.
- 100 ml de caldo de pescado.
- 20 g de arveja frescas cocidas.
- 30 ml de vino blanco.
- Sal, pimienta y comino al gusto.

## Preparación

En una sartén se fríe la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes, luego se agrega el ají molido, sazonar con sal, pimienta y comino, y cocinar por 10 minutos aproximadamente.

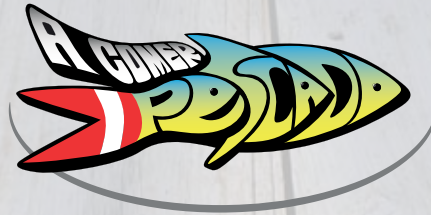
Incorporar la pota y hierbabuena, saltear y flambear con vino, añadir el caldo de pescado caliente y una vez que empieza a hervir, agregar la papa y la arveja. Dejar reducir por 15 o 20 minutos a fuego lento.

Servir inmediatamente acompañando con arroz.



*La Pota tiene muchas formas de preparación*

**PROGRAMA NACIONAL**  
**“A COMER PESCADO”**



Programa Nacional “A Comer Pescado”  
Ministerio de la Producción  
Calle Antequera 671, San Isidro, Lima  
Teléfono 614 8333 - Anexo 4008  
[www.acomerpescado.gob.pe](http://www.acomerpescado.gob.pe)

