



# II Concurso Gastronómico ¡Come pescado con todo!

## Bases

### I. Objetivo general

---

Contribuir al incremento del consumo de productos hidrobiológicos en todo el país, involucrando a actores asociados a la gastronomía tales como Comedores Populares, expendedores de propuestas gastronómicas populares y expendedores de Quioscos Escolares, para incorporar en su oferta diaria diversidad de platos con productos hidrobiológicos que logren revalorizar su utilización en emprendimientos de negocio, así como posicionar la importancia de su consumo para la salud, en el marco del Decreto Supremo 007-2012-PRODUCE.

### II. Objetivos específicos

---

- ✚ Involucrar a actores de la gastronomía regional en el ámbito de alcance del Programa para generar y compartir recetas y testimonios de participación, que puedan servir de insumo para las intervenciones en educación alimentaria y fomento de emprendimientos de negocio teniendo como insumo principal los productos hidrobiológicos.
- ✚ Fortalecer y ampliar los conocimientos y prácticas sobre el uso y manipulación de productos hidrobiológicos en los finalistas del Concurso Gastronómico, de acuerdo a la gramática culinaria de cada región.
- ✚ Difundir a nivel nacional los emprendimientos gastronómicos que incorporen productos hidrobiológicos como insumo principal en su oferta y estén enmarcados en la gramática culinaria de cada región.
- ✚ Promover la generación de propuestas gastronómicas a nivel regional como una alternativa culinaria para promover el consumo de productos hidrobiológicos en las zonas de intervención del PNACP"

### III. Entidad Organizadora

---

Programa Nacional A Comer Pescado - Ministerio de la Producción



## IV. Calendario

---

El cronograma del concurso es el siguiente: (\*)

Convocatoria:	Desde el 26 de agosto al 02 de setiembre de 2015
Distribución de bases:	Desde el 27 de agosto al 07 de setiembre de 2015.
Recepción de recetas:	Desde el 01 al 11 de setiembre de 2015.
Evaluación:	Desde el 12 al 14 de setiembre de 2015.
Publicación de finalistas:	15 de setiembre de 2015
Final regional y premiación:	19 de setiembre del 2015.

(\*) Cualquier modificación de los plazos de recepción, evaluación y publicación de finalistas, será publicado.

## V. De los participantes

---

El Concurso admite la participación en tres categorías:

1. Categoría Comedores Populares: Las organizaciones sociales de base (comedores populares a nivel de Huánuco, inscritos, conforme a la normativa vigente) podrán participar con la inscripción de una receta.
2. Categoría Emprendimientos Gastronómicos Populares: Comerciantes de carretillas, puestos de mercado y emolienteros (expendedores que cuenten con un puesto fijo o semifijo en Huánuco, con un tiempo de permanencia no menor de 3 años en el lugar) podrán participar con la inscripción de una receta.
3. Categoría Quioscos Escolares: Expendedores de quioscos escolares (ubicados en Instituciones Educativas de Huánuco, que se encuentren autorizados de acuerdo a la normativa vigente), podrán participar con la inscripción de una receta.

Para la Categoría de Comedores Populares, la participación en el Concurso es colectiva. No se aceptarán postulaciones de personas naturales.

## VI. De la Inscripción y presentación de formularios

---

Para inscribirse en el Concurso, los Comedores Populares deberán presentar correctamente llenado el formulario de inscripción que se encontrará disponible en el portal institucional del Programa Nacional A Comer Pescado ([www.acomerpescado.gob.pe](http://www.acomerpescado.gob.pe)) y el Ministerio de la Producción ([www.produce.gob.pe](http://www.produce.gob.pe)) o será repartido en las reuniones de difusión convocadas por los equipos territoriales del Programa a través de las municipalidades provinciales y distritales de la región donde se esté interviniendo.

Para la inscripción deberán presentar los Anexo 01, 02 y 03 de las Bases de acuerdo a la categoría. La inscripción es gratuita.

Los formularios de inscripción serán recibidos en las fechas indicadas en el calendario del Concurso. Después de la última fecha, no se aceptarán formularios de inscripción.



En el formulario de inscripción deberá consignarse la receta a base de productos hidrobiológicos (pescado, pota, entre otros) que se presenta al Concurso. Se muestra un ejemplo para cada Anexo de las Bases.

El formulario de inscripción se podrá presentar de forma física en las áforas del Programa ubicadas en las municipalidades provinciales y/o distritales donde el Programa viene interviniendo o al correo electrónico: [concurso@acomerpescado.gob.pe](mailto:concurso@acomerpescado.gob.pe)

## VII. De la presentación de recetas

---

Para la presentación de recetas deberá observarse las siguientes reglas:

1. Se admitirá una sola receta por participante (comedor popular, comerciantes de carretillas, puesto de mercado, emolientero, quiosco escolar)
2. No se devolverá la documentación recibida en el marco del presente Concurso.
3. Los participantes aceptan la publicación y difusión de sus recetas.

## VIII. Evaluación

---

En esta etapa, el jurado calificador evaluará las recetas presentadas de acuerdo a los Anexos N° 01, 02 y 03, en función de los siguientes criterios en cada una de las categorías de participantes:

### 1. **COMEDORES POPULARES:**

**Aporte nutritivo:** Se evaluará las propiedades nutricionales de la receta, que contribuyan a una dieta balanceada y mejor nutrición de los peruanos.

Para la calificación de este criterio se tomará en consideración haber escogido entre las siguientes mezclas nutritivas:

- Cereal y/o derivado + menestra + pescado (producto hidrobiológico).
- Cereal y/o derivado + tubérculo + pescado (producto hidrobiológico).
- Cereal y/o derivado + pescado (producto hidrobiológico).
- Lácteo y/o derivados + cereal y/o derivados + pescado (producto hidrobiológico).

*Todas estas mezclas pueden contener, además, frutas y/o verduras.*

*En el caso de cocimientos como avena, quinua, cebada, emoliente, soya, entre otros, serán considerados como parte de la calificación de la combinación de la receta.*

**Creatividad y pertinencia con el entorno:** Se calificará la creatividad para lograr la originalidad de su receta, teniendo en cuenta lo siguiente:

- La elaboración de un slogan/consigna asociada al beneficio de su receta a base de producto hidrobiológico.
- Pertinencia de la receta con el entorno desde el uso de los productos emblemáticos, técnicas y combinaciones de su región y la mezcla de estos en la preparación del plato.
- Creación de una receta original propia.
- Modificación de un plato tradicional con ingredientes locales y/o la preparación innovadora de uno o más de los ingredientes clásicos.



**Claridad:** Lenguaje sencillo y claro para la descripción de la receta. La descripción debe incluir el título del plato, el lugar de origen de la preparación, los ingredientes, el uso tradicional de los ingredientes, una descripción de la preparación y el valor nutricional aproximado, es decir los nutrientes más importantes que contenga la receta (en ese orden).

Los datos de la receta deberán ser registrados en su totalidad de acuerdo al Anexo N° 01.

## **2. EMPRENDIMIENTO GASTRONÓMICO DE CALLE:**

**Aporte nutritivo:** Se evaluará las propiedades nutricionales de la receta que contribuya a una dieta balanceada y mejor nutrición de los peruanos.

Para la calificación de este criterio se tomará en consideración haber escogido entre las siguientes mezclas nutritivas:

- Cereal y/o derivado + menestra + pescado (producto hidrobiológico).
- Cereal y/o derivado + tubérculo + pescado (producto hidrobiológico).
- Cereal y/o derivado + pescado (producto hidrobiológico).
- Lácteo y/o derivados + cereal y/o derivados + pescado (producto hidrobiológico).

*Todas estas mezclas pueden contener, además, frutas y/o verduras.*

*En el caso de cocimientos como avena, quinua, cebada, emoliente, soya, entre otros, serán considerados como parte de la calificación de la combinación de la receta.*

**Creatividad y pertinencia con el entorno:** Se calificará la creatividad para lograr la originalidad de su receta, teniendo en cuenta lo siguiente:

- La elaboración de un slogan/consigna asociada al beneficio de su receta a base de producto hidrobiológico.
- Pertinencia de la receta con el entorno desde el uso de los productos emblemáticos, técnicas y combinaciones de su región y la mezcla de estos en la preparación del plato.
- Creación de una receta original propia.
- Modificación de un plato tradicional con ingredientes locales y/o la preparación innovadora de uno o más de los ingredientes clásicos.

**Claridad:** Lenguaje sencillo y claro para la descripción de la receta. La descripción debe incluir el título del plato, el lugar de origen de la preparación, los ingredientes, el uso tradicional de los ingredientes, una descripción de la preparación y el valor nutricional aproximado, es decir los nutrientes más importantes que contenga la receta (en ese orden).

## **3. QUIOSCOS ESCOLARES:**

**Aporte nutritivo:** Se evaluará las propiedades nutricionales de la receta que contribuyan a una dieta balanceada y mejor nutrición de los peruanos.

Para la calificación de este criterio se tomará en consideración haber escogido entre las siguientes mezclas nutritivas:

- Cereal y/o derivado + menestra + pescado (producto hidrobiológico).
- Cereal y/o derivado + tubérculo + pescado (producto hidrobiológico).
- Cereal y/o derivado + pescado (producto hidrobiológico).
- Lácteo y/o derivados + cereal y/o derivados + pescado (producto hidrobiológico).



Todas estas mezclas pueden contener, además, frutas y/o verduras.

En el caso de cocimientos como avena, quinua, cebada, emoliente, soya, entre otros, serán considerados como parte de la calificación de la combinación de la receta.

**Creatividad y pertinencia con el entorno:** Se calificará la creatividad para lograr la originalidad de su receta, teniendo en cuenta lo siguiente:

- La elaboración de un slogan/consigna asociada al beneficio de su receta a base de producto hidrobiológico.
- Pertinencia de la receta con el entorno desde el uso de los productos emblemáticos, técnicas y combinaciones de su región y la mezcla de estos en la preparación del plato.
- Presentación atractiva para los escolares, considerando temática infantil.
- Creación de una receta original propia.
- Modificación de un plato tradicional con ingredientes locales y/o la preparación innovadora de uno o más de los ingredientes clásicos.

En preparaciones se incluye sánguches.

**Claridad:** Lenguaje sencillo y claro para la descripción de la receta. La descripción debe incluir el título del plato, el lugar de origen de la preparación, los ingredientes, el uso tradicional de los ingredientes, una descripción de la preparación y el valor nutricional aproximado, es decir, los nutrientes más importantes que contenga la receta (en ese orden).

**Sobre la calificación de los platos o preparaciones:**

Los puntajes que asigna cada criterio de evaluación son los siguientes:

Criterio de Evaluación	Puntaje máximo
Aporte nutritivo	40 puntos
Creatividad y pertinencia con el entorno	40 puntos
Claridad	20 puntos

El puntaje que se asigne a cada receta presentada será el resultado de promediar los puntajes propuestos por cada uno de los miembros del Jurado Calificador. El resultado es inapelable.

## IX. Publicación de finalistas

Las cinco (05) recetas que hayan alcanzado el mayor puntaje en cada categoría serán semi finalistas y pasarán a la final. En caso de empate, se atenderá al mayor puntaje obtenido por las recetas en el criterio de aporte nutritivo.

La relación de los finalistas será publicada en la fecha indicada en el calendario, en el portal institucional del Ministerio de la Producción ([www.acomerpescado.gob.pe](http://www.acomerpescado.gob.pe)) y en las municipalidades provinciales y/o distritales donde se ubicaron las ánforas para la convocatoria al concurso.

## X. Final y premiación

---

Los finalistas deberán presentarse al lugar donde se realizará la Final Regional, el cual se publicará conjuntamente con la relación de finalistas.

En los días previos los finalistas recibirán una capacitación por el reconocido chef Andrés Ugaz para fortalecer su presentación en el evento final.

En la Final, los seleccionados deberán preparar sus respectivas recetas, luego de lo cual los platos serán evaluados según los siguientes criterios de calificación:

- Presentación oral de la receta:** La representante del Comedor Popular, Emprendimiento Gastronómico Popular o Quiosco Escolar deberá describir la preparación de la receta. Asimismo, deberá explicar con lenguaje sencillo y claro los orígenes del plato (cocina regional de la que procede), describir brevemente los ingredientes que lo componen y señalar el beneficio nutricional más significativo identificado. Así también se calificará la presentación final y decoración del plato.
- Pertinencia con el entorno regional:** La receta debe basarse en la cocina regional que representa expresada en insumos representativos, técnicas tradicionales o platos emblemáticos.
- Sabor del plato preparado:** Se calificará el equilibrio logrado en el gusto del plato, producto de la combinación de los sabores locales y la combinación con el pescado de acuerdo al público objetivo.

Los puntajes de cada criterio de evaluación son los siguientes:

Criterio de Evaluación	Puntaje máximo
Presentación oral de la receta	30 ptos.
Pertinencia con el entorno regional	30 ptos.
Sabor del plato preparado	40 ptos

El puntaje final que se asigne a cada plato será el resultado de promediar los puntajes propuestos por cada uno de los miembros del Jurado Calificador. El resultado es inapelable.

Serán premiados los primeros puestos de cada categoría con las recetas que alcancen la mayor puntuación. El orden de prelación final de los ganadores se elaborará en estricta observación al puntaje final obtenido por cada uno de ellos.

## XI. Premios

---

Las recetas que resulten ganadoras, obtendrán los siguientes premios:

Comedores populares: Diploma de reconocimiento, publicación de la receta y equipamiento de la cocina del comedor popular al que representa. (Anexo N° 4)

Emprendimientos

Gastronómicos: Diploma de reconocimiento, publicación de la receta y premio sorpresa. (Anexo N° 4)



Quioscos Escolares: Diploma de reconocimiento, publicación de la receta y premio sorpresa. (Anexo N° 4)

## XII. Publicación del recetario A Comer Pescado




---

El día de la premiación se anunciarán las recetas que, si bien no fueron seleccionadas entre las diez finalistas, serán publicadas en el recetario.

## XIII. Jurado calificador

---

El jurado calificador estará compuesto por las siguientes personas:

-  Un representante del Ministerio de la Producción.
-  Un nutricionista profesional.
-  Dos Chefs reconocidos.

El Jurado calificará las recetas en base a los criterios de evaluación y calificación consignadas en las presentes Bases, actuando con imparcialidad, objetividad y plena igualdad en el trato a todos los participantes.



**Anexo 01**  
**Formulario de Inscripción (Comedores Populares)**  
**Concurso Gastronómico: Come Pescado con Todo**

<b>DATOS</b>	
<b>Nombre del comedor popular:</b>	
<b>Organización a la que pertenece:</b>	
<b>Dirección:</b>	
<b>Persona o dirigente de contacto:</b>	
<b>Teléfonos:</b>	
<b>Correo electrónico:</b>	
<b>RECETA</b>	
<b>Plato:</b>	
<b>Slogan o consigna:</b>	
<b>Origen del plato:</b>	
<b>Marca (X) la mezcla nutritiva propuesta:</b>	
a) Cereal y/o derivado + Menestra + pescado (producto hidrobiológico). b) Cereal y/o derivado + Tubérculo + pescado (producto hidrobiológico). c) Cereal y/o derivado + pescado (producto hidrobiológico). d) Lácteo y/o derivados + cereal y/o derivados + pescado (producto hidrobiológico).	
<b>Ingredientes (para 4 raciones):</b>	
<b>Preparación: (Poner énfasis en las técnicas empleadas: Sancochado, frito, pelado, picado, técnicas tradicionales, entre otros)</b>	





<b>Uso tradicional de los ingredientes:</b>
<b>Tiempo estimado de preparación:</b>
<b>Costo aproximado de la receta (por 4 raciones):</b>

**DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO**

*(Marcar con una x)*

**Declaro que cumpliremos con las bases del concurso, y aceptamos la publicación y difusión de la receta.**



## Ejemplo de llenado de formulario (sólo referencial)

DATOS	
Nombre del comedor popular:	"Paucar del Sara Sara"
Organización a la que pertenece:	"Organización Paucar del Sara Sara"
Dirección:	Calle Diego Quispe Tito Mz A, Lote 18. Distrito de Pausa, Paucar del Sara Sara.
Persona o dirigente de contacto:	Sra. Ana María Paredes Julca
Teléfonos:	998957485
Correo electrónico:	aparedes@hotmail.com
RECETA	
Plato:	Seco de trigo con pescado
Slogan o consigna:	Pescado, culantro y trigo: para quitar el hambre y el frío, el mejor los mejores amigos
Origen del plato:	Sierra Sur, Distrito de Pausa, Provincia de Paucar del Sara Sara.
<b>Marca (X) la mezcla nutritiva propuesta:</b>	
a) Cereal + menestra + pescado (producto hidrobiológico). <input checked="" type="checkbox"/> b) Cereal + tubérculo + pescado (producto hidrobiológico). c) Cereal + pescado (producto hidrobiológico). d) Lácteo y/o derivados + cereal y/o derivados + pescado (producto hidrobiológico).	
<b>Ingredientes (para 4 raciones):</b>	
- 1 kg de trigo. - 200 gramos de anchoveta en aceite. - 1 tz., de ají amarillo en pasta. - 1 cebolla y 1 cabeza de ajo. - 1 tz., de culantro en pasta.	
<b>Preparación: (Poner énfasis en las técnicas empleadas: Sancochado, frito, pelado, picado, técnicas tradicionales, entre otros)</b>	
- Sancochar el trigo en agua. Reservar. - Hacer un aderezo con la cebolla y los ajos picados finamente. Freír en el aceite de la conserva hasta que estén doradas. Retirla y reservar. - Sobre este aderezo agregar la pasta de ají y culantro, cocer sin dejar de mover por 10 minutos. Sazonar. Reservar ½ taza de esta preparación (seco). - Agregar el trigo a la preparación lograda, mezclar y cocer por 5 minutos. - Servir el trigo. Colocar el pescado encima y rociar la salsa de seco que habíamos reservado al pescado.	
<b>Uso tradicional de los ingredientes:</b>	
El trigo se utiliza en las sopas y en algunos guisos.	
<b>Tiempo estimado de preparación:</b>	
40 minutos.	
<b>Costo aproximado de la receta (para 4 raciones):</b>	
25 nuevos soles.	

## DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO

(Marcar con una x)

Declaro que cumpliremos con las bases del concurso, y aceptamos la  
Publicación y difusión de la receta.



**Anexo 02**  
**Formulario de Inscripción (Emprendimientos Gastronómicos Populares)**  
**Concurso Gastronómico: Come Pescado con Todo**

DATOS	
Nombre del puesto de expendio:	
Nombre del representante del puesto de expendio:	
Dirección:	
Persona de contacto:	
Teléfonos:	
Correo electrónico:	
RECETA	
Plato:	
Slogan o consigna:	
Origen del plato:	
<b>Marca (X) la mezcla nutritiva propuesta:</b>	
a) Cereal + menestra + pescado (producto hidrobiológico).	
b) Cereal + tubérculo + pescado (producto hidrobiológico).	
c) Cereal + pescado (producto hidrobiológico).	
d) Lácteo y/o derivados + cereal y/o derivados + pescado (producto hidrobiológico).	
<b>Ingredientes (para 4 raciones):</b>	
<b>Preparación: (Poner énfasis en las técnicas empleadas: Sancochado, frito, pelado, picado, técnicas tradicionales, entre otros)</b>	



PERÚ

Ministerio  
de la Producción

Programa Nacional "A  
Comer Pescado"

<b>Uso tradicional de los ingredientes:</b>
<b>Tiempo estimado de preparación:</b>
<b>Costo aproximado de la receta (por 4 raciones):</b>

#### DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO

(Marcar con una x)

Declaro que cumpliremos con las bases del concurso, y aceptamos la publicación y difusión de la receta.



## Ejemplo de llenado de formulario (sólo referencial)

DATOS	
Nombre del puesto de expendio:	<i>Emolientes "La Cebadita"</i>
Nombre del representante del puesto de expendio:	<i>María Asunción Castilla Sánchez</i>
Dirección:	<i>Jr. Las Camelias 547- San Juan de Miraflores</i>
Persona o dirigente de contacto:	<i>Sr. Francisco Ganimedes</i>
Teléfonos:	<i>999547896</i>
Correo electrónico:	<i>fganimedes23@hotmail.com</i>
RECETA	
Plato:	<i>Anticucho tropical de Pota con choclito salteado</i>
Slogan o consigna:	<i>"La pota sí importa"</i>
Origen del plato:	<i>Costa, Lima</i>
<b>Marca (X) la mezcla nutritiva propuesta:</b>	
a) Cereal + menestra + pescado (producto hidrobiológico).	
b) Cereal + tubérculo + pescado (producto hidrobiológico).	
<input checked="" type="checkbox"/> c) Cereal + pescado (producto hidrobiológico).	
d) Lácteo y/o derivados + cereal y/o derivados + pescado (producto hidrobiológico).	
<b>Ingredientes (para 4 raciones):</b>	
- ¼ kg de pota. - 200 gramos de choclo sancochado. - 200 gramos de pimienta morrón - 1 rodaja de piña - 1 cucharadita de sillao - 1 cucharada de pasta de ají amarillo. - sal y pimienta al gusto	
<b>Preparación: (Poner énfasis en las técnicas empleadas: Sancochado, frito, pelado, picado, técnicas tradicionales, entre otros)</b>	
- <i>Sancochar la pota hasta que esté suave. Reservar.</i> - <i>Sazonar con sal y pimienta, insertarlo en los palitos para anticucho intercalando con trozos de piña y pimienta morrón.</i> - <i>Llevar a la parrilla para su cocimiento.</i> - <i>En una sartén hacer un aderezo con la pasta de ají amarillo sazonar con sal y pimienta y agregar el choclo sancochado, dejar hervir por 5 minutos.</i> - <i>Servir la pota acompañado con el choclo salteado.</i>	
<b>Uso tradicional de los ingredientes:</b>	
<i>La pota se utiliza en preparaciones como por ejemplo cau cau, chicharrón y en guisos.</i>	
<b>Tiempo estimado de preparación:</b>	
<i>40 minutos.</i>	
<b>Costo aproximado de la receta (para 4 raciones):</b>	
<i>20 nuevos soles.</i>	

## DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO

(Marcar con una x)

Declaro que cumpliremos con las bases del concurso, y aceptamos la  
Publicación y difusión de la receta.



**Anexo 03**  
**Formulario de Inscripción (Quioscos escolares)**  
**Concurso Gastronómico: Come Pescado con Todo**

<b>DATOS</b>	
<b>Nombre de la Institución Educativa:</b>	
<b>Nombre del representante del quiosco escolar:</b>	
<b>Dirección:</b>	
<b>Persona de contacto:</b>	
<b>Teléfonos:</b>	
<b>Correo electrónico:</b>	
<b>RECETA</b>	
<b>Plato:</b>	
<b>Slogan o consigna:</b>	
<b>Origen del plato:</b>	
<b>Marca (X) la mezcla nutritiva propuesta:</b>	
a) Cereal y/o derivado + menestra + pescado (producto hidrobiológico). b) Cereal y/o derivado + tubérculo + pescado (producto hidrobiológico). c) Cereal y/o derivado + pescado (producto hidrobiológico). d) Lácteo y/o derivados + cereal y/o derivados + pescado (producto hidrobiológico).	
<b>Ingredientes (para 4 raciones):</b>	
<b>Preparación: (Poner énfasis en las técnicas empleadas: Sancochado, frito, pelado, picado, técnicas tradicionales, entre otros)</b>	



<b>Uso tradicional de los ingredientes:</b>
<b>Tiempo estimado de preparación:</b>
<b>Costo aproximado de la receta (por 4 raciones):</b>

**DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO**

*(Marcar con una x)*

**Declaro que cumpliremos con las bases del concurso, y aceptamos la publicación y difusión de la receta.**

**PERÚ**Ministerio  
de la ProducciónPrograma Nacional "A  
Comer Pescado"**Ejemplo de llenado de formulario (sólo referencial)**

<b>DATOS</b>	
<b>Nombre del comedor popular:</b>	<i>I.E. María Parado de Bellido</i>
<b>Nombre del representante del quiosco escolar:</b>	<i>Oscar Villafuerte Pardo</i>
<b>Dirección:</b>	<i>Calle Diego Quispe Tito Mz A, Lote 18. Distrito de San Martín de Porres</i>
<b>Persona o dirigente de contacto:</b>	<i>Sra. Ana María Paredes Julca</i>
<b>Teléfonos:</b>	<i>998957485</i>
<b>Correo electrónico:</b>	<i>aparedes@hotmail.com</i>
<b>RECETA</b>	
<b>Plato:</b>	<i>Sándwich poderoso</i>
<b>Slogan o consigna:</b>	<i>Pescado, rico y nutritivo para el niño muy activo.</i>
<b>Origen de la receta</b>	<i>Sierra centro - Junín</i>
<b>Marca (X) la mezcla nutritiva propuesta:</b>	
a) Cereal + menestra + pescado (producto hidrobiológico). b) Cereal + tubérculo + pescado (producto hidrobiológico). <input checked="" type="checkbox"/> c) Cereal + pescado (producto hidrobiológico). d) Lácteo y/o derivados + cereal y/o derivados + pescado (producto hidrobiológico).	
<b>Ingredientes (para 4 raciones):</b>	
40 gramos de merluza 2 hojas de espinaca 1 cucharada de huevo batido 1 cucharada de aceite 1 cucharada de harina 1 rodaja de tomate 10 gramos de queso fresco 1 pan francés Sal y Pimienta al gusto	
<b>Preparación: (Poner énfasis en las técnicas empleadas: Sancochado, frito, pelado, picado, técnicas tradicionales, entre otros)</b>	
1. Cocinar al vapor el filete de merluza, desmenuzar. 2. Cortar en tiras la espinaca y zanahoria. 3. Mezclar la merluza, la espinaca, la zanahoria, el tomate, el huevo, la harina y agregar sal y pimienta. 4. Freír por pequeñas raciones en poco aceite.	
<b>Uso tradicional de los ingredientes:</b>	
<i>El queso fresco se utiliza para acompañar el choclo sancochado.</i>	
<b>Tiempo estimado de preparación:</b>	
<i>10 minutos</i>	
<b>Costo aproximado de la receta (para 4 raciones):</b>	
<i>2 nuevos soles.</i>	

**DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO***(Marcar con una x)***Declaro que cumpliremos con las bases del concurso, y aceptamos la  
Publicación y difusión de la receta.**



**Anexo N° 04****Cuadro de premios****Equipos y utensilios para Premio al Comedor Popular (\*)**

N°	Equipos y/o Utensilios	Cantidad
1	Set de ollas grandes	01
2	Tablas de picar	02
3	Set de utensilios de cocina.	01
4	Cubiertos	01
5	Licuadaora	01

(\*) Esta lista es referencial.

**Equipos y utensilios para Premio a Quioscos Escolares (\*)**

N°	Equipos y/o Utensilios	Cantidad
1	Set de tres bowls	01
2	Set de utensilios	01
3	Tablas de picar	01
4	Horno microondas	01

(\*) Esta lista es referencial.

**Equipos y utensilios para Premio a Emprendimientos Gastronómicos Popular (\*)**

N°	Equipos y/o Utensilios	Cantidad
1	Set de cinco bowls	01
2	Tapers	02
3	Set de utensilios de cocina.	01
4	Set de cubiertos	01
5	Licuadaora	01

(\*) Esta lista es referencial.