



PERÚ

Ministerio
de la Producción



“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres”
“Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad”

Bases del VI Concurso Gastronómico ¡Come pescado con todo!

I. Objetivo general

Contribuir al incremento del consumo de productos hidrobiológicos en todo el país, fortaleciendo e incentivando la identidad culinaria regional con la participación de actores asociados a la gastronomía local y público en general, promoviendo una alimentación sana, en el marco del Decreto Supremo 016-2017-PRODUCE.

II. Objetivos específicos

- ✚ Difundir a nivel nacional diferentes alternativas culinarias regionales que incorporen productos hidrobiológicos como insumo principal, rescatando los patrones alimentarios e insumos propios de cada región.
- ✚ Involucrar a los actores de la gastronomía regional en el ámbito de alcance del Programa para generar y compartir propuestas gastronómicas 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 las competencias de los (las) finalistas del Concurso Gastronómico sobre el uso, manipulación de productos hidrobiológicos y técnicas culinarias, de acuerdo a la gramática culinaria de cada región.

III. Entidad Organizadora

Programa Nacional “A Comer Pescado” - Ministerio de la Producción

IV. Calendario

Ver anexo N° 4

(*) 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 (*):



PERÚ

Ministerio
de la Producción



“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres”
“Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad”

1. Categoría “**Comedores Populares**”: Participan las madres socias de los comedores populares (debidamente inscritos según la normativa vigente). Solo participan con una receta.
2. Categoría “**Emprendimientos Gastronómicos Populares - Huariques**”: Incluye a los espacios de expendio de comida que incluyan dentro de su oferta productos hidrobiológicos tales como, comerciantes de carretilla, puestos de expendio de comida de mercados y restaurantes con un máximo de capacidad de 20 personas. Podrán participar con la inscripción de una receta.
3. Categoría “**Quioscos y Centros de Alimentación Escolar**”: Participan las Instituciones Educativas de Educación Básica Regular (autorizados de acuerdo a la normativa vigente), a través del quiosco y/o centros de alimentación escolar. En ese sentido el expendedor del quiosco escolar o representantes del centro de alimentación escolar (Incluye padres de familia organizados para preparar alimentos a escolares, entre otros), presentará sólo una receta. De ser el caso, el reconocimiento será otorgado al Expendedor del Quiosco Escolar y/o Centro de Alimentación Escolar.

(*) **Restricciones:** Están impedidos de postular las personas que hayan salido ganadoras (**1er puesto**) en ediciones anteriores.

VI. De la inscripción y presentación de formularios

Para inscribirse en el Concurso, deberán presentar correctamente el llenado del formulario de inscripción que se encontrará disponible en el portal institucional del Programa Nacional A Comer Pescado (www.acomerpescado.gob.pe) y el Ministerio de la Producción (www.produce.gob.pe)

Complementariamente las bases y fichas de inscripción se entregarán gratuitamente en los siguientes espacios:

Para la categoría “**Comedores populares**”, la distribución de bases y recojo de formularios se realizará a través de visitas al comedor o en actividades de difusión, capacitación o campañas de promoción.

Para la categoría “**Emprendimientos Gastronómicos Populares -Huariques**”, se visitarán a algunos emprendimientos para la entrega de los mismos o en actividades de difusión, capacitación o campañas de promoción.

“**Quioscos y Centros de Alimentación Escolar**”: Se visitarán a algunas instituciones educativas para la entrega de los mismos o en actividades de difusión, capacitación o campañas de promoción.

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. La



PERÚ

Ministerio
de la Producción



“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres”
“Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad”

receta que se presente al Concurso deberá consignar una propuesta gastronómica a base de productos hidrobiológicos (pescado, pota, entre otros). En cada Anexo de este documento se muestra un ejemplo para el correcto llenado de la receta.

El formulario de inscripción se podrá presentar de forma física en las ánforas del Programa ubicadas en las municipalidades provinciales y/o distritales y las oficinas regionales donde el Programa viene interviniendo, o al correo electrónico: concurso@acomerpescado.gob.pe

*La relación de la ubicación de las ánforas se dará a conocer en el portal de la página del programa.

VII. De la presentación de recetas

Para la presentación de recetas deberá observarse las siguientes reglas:

1. Se admitirá una sola receta por participante (Comedores Populares comerciantes de carretillas, puesto de mercado, y 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 o 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 combinación de la receta para efectos de la calificación.

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



"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad"

- 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 POPULARES - HUARIQUE:

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 combinación de la receta para efectos de la calificación.

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



"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad"

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 Y CENTROS DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR:

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 combinación de la receta para efectos de la calificación.

En preparaciones se incluye sándwiches.

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.

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	4 pts
Creatividad y pertinencia con el entorno	4 pts
Claridad	2 pts



PERÚ

Ministerio
de la Producción



“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres”
“Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad”

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 tres (03) recetas que hayan alcanzado el mayor puntaje en cada categoría serán semi finalistas y pasarán a la final del Concurso Gastronómico en su etapa regional. 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 Programa Nacional “A Comer Pescado” (www.acomerpescado.gob.pe). Además, a través de los Equipos Territoriales, al tomar conocimiento de la relación de finalistas, establecerán el contacto telefónico respectivo y visitas a domicilio, de ser el caso.

X. Final y premiación

Los finalistas deberán presentarse al lugar donde se realizará la Final del Concurso Gastronómico en su etapa regional, el cual se publicará conjuntamente con la relación de finalistas.

Un día previo, los finalistas recibirán una capacitación por un chef reconocido para fortalecer sus conocimientos, técnicas y, en general, sus competencias, para su presentación en el evento final.

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

- ✚ **Presentación oral de la receta:** El/la representante de Comedores Populares, Emprendimiento Gastronómico Popular - Huarique y Quiosco Escolar o Centro de Alimentación 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.



"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad"

Los puntajes de cada criterio de evaluación son los siguientes:

Criterio de Evaluación	Puntaje máximo
Presentación oral de la receta	3 pts.
Pertinencia con el entorno regional	3 pts.
Sabor del plato preparado	4 pts

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 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:

Categoría	Descripción Diploma de reconocimiento, publicación de la receta y premio sorpresa.
Comedores Populares	
Emprendimiento Gastronómico Popular - Huarique	Diploma de reconocimiento, publicación de la receta y premio sorpresa.
Quiosco y Centros de Alimentación Escolar	Diploma de reconocimiento, publicación de la receta y premio sorpresa.

XII. Jurado calificador

El jurado calificador estará compuesto por las siguientes personas:

- ✚ Un nutricionista profesional.
- ✚ Un líder de opinión
- ✚ Un chef reconocido.

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.

XII. Otras Disposiciones

- El Programa Nacional "A Comer Pescado", organizador del concurso, se reserva el derecho de verificar el cumplimiento estricto de las bases y de todo el proceso posterior a la premiación.



PERÚ

Ministerio
de la Producción



“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres”
“Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad”

- Cualquier caso no considerado dentro de las Bases, será resuelto a criterio de los organizadores del Concurso.
- El traslado de los premios a las regiones corre por cuenta de cada uno de los ganadores.
- La persona que postula otorga al Programa Nacional “A Comer Pescado”, la autorización expresa para difundir y hacer uso, total o parcial, del contenido de su postulación e imágenes producto de su participación en el concurso, así como cualquier otra información.



PERÚ

Ministerio de la Producción



“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres”
“Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad”

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

DATOS	
Nombre del Participante:	
Organización a la que pertenece:	
Dirección:	
Provincia/Distrito	
Teléfonos:	
Correo electrónico:	
RECETA	
Nombre del Plato:	
Slogan o consigna:	
Origen del plato:	
Ingredientes (para 4 raciones):	
Preparación: (Poner énfasis en las técnicas empleadas: Sancochado, frito, pelado, picado, técnicas tradicionales, entre otros)	
Uso tradicional de los ingredientes:	
Tiempo estimado de preparación:	
Costo aproximado de la receta (por 4 raciones):	
DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO <i>(Marcar con una x)</i>	
<input type="checkbox"/>	Declaro que cumpliremos con las bases del concurso, y aceptamos la publicación y difusión de la receta.



PERÚ

Ministerio
de la Producción

“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres”
“Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad”

Ejemplo de llenado de formulario (sólo referencial)
Comedores Populares

DATOS	
Nombre del Participante:	<i>Sra. Ana María Paredes Julca</i>
Organización a la que pertenece:	<i>Comedor Popular “Santa Rosa”</i>
Dirección:	<i>Calle Diego Quispe Tito Mz A, Lote 18.</i>
Provincia/Distrito	<i>Huamanga/Ayacucho</i>
Teléfonos:	<i>998957485</i>
Correo electrónico:	<i>aparedes@hotmail.com</i>
RECETA	
Nombre del Plato:	<i>Seco de trigo con pescado</i>
Slogan o consigna:	<i>Pescado, culantro y trigo: para quitar el hambre y el frío, el mejor los mejores amigos</i>
Origen del plato:	<i>Sierra Sur, Distrito de Pausa, Provincia de Paucar del Sara Sara.</i>
Ingredientes (para 4 raciones):	
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
Preparación: (Poner énfasis en las técnicas empleadas: Sancochado, frito, pelado, picado, técnicas tradicionales, entre otros)	
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
Uso tradicional de los ingredientes: <i>El trigo se utiliza en las sopas y en algunos guisos.</i>	
Tiempo estimado de preparación: <i>40 minutos.</i>	
Costo aproximado de la receta (por 4 raciones): <i>25 nuevos soles.</i>	
DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO	
<i>(Marcar con una x)</i>	
<input checked="" type="checkbox"/>	Declaro que cumpliremos con las bases del concurso, y aceptamos la publicación y difusión de la receta.



PERÚ

Ministerio de la Producción



“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres”
“Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad”

Anexo 02

Formulario de Inscripción (Emprendimientos Gastronómicos Populares - Huarique)

Concurso Gastronómico: ¡Come Pescado con Todo!

DATOS	
Nombre del responsable o dueño del puesto de expendio:	
Nombre del puesto de expendio:	
Dirección:	
Teléfonos:	
Correo electrónico:	
RECETA	
Nombre del Plato:	
Slogan o consigna:	
Origen del plato:	
Ingredientes (para 4 raciones):	
Preparación: (Poner énfasis en las técnicas empleadas: Sancochado, frito, pelado, picado, técnicas tradicionales, entre otros)	
Uso tradicional de los ingredientes:	
Tiempo estimado de preparación:	
Costo aproximado de la receta (por 4 raciones):	
DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO <i>(Marcar con una x)</i>	
<input type="checkbox"/>	Declaro que cumpliremos con las bases del concurso, y aceptamos la publicación y difusión de la receta.



PERÚ

Ministerio
de la Producción

“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres”
“Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad”

Ejemplo de llenado de formulario (sólo referencial)
Emprendimientos Gastronómicos Populares-Huarique

DATOS	
Nombre del responsable o dueño del puesto de expendio:	<i>María Asunción Castilla Sánchez</i>
Nombre del puesto de expendio:	<i>Puesto Nº 02 – Mercado Corazón de Jesús</i>
Dirección:	<i>Jr. Las Camelias 547- San Juan de Miraflores</i>
Teléfonos:	<i>999547896</i>
Correo electrónico:	<i>fganimedes23@hotmail.com</i>
RECETA	
Nombre del 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>
Ingredientes (para 4 raciones):	
<ul style="list-style-type: none"> - ¼ kg de pota. - 200 gramos de choclo sancochado. - 200 gramos de pimientón morrón - 1 rodaja de piña - 1 cucharadita de sillao - 1 cucharada de pasta de ají amarillo. - sal y pimienta al gusto 	
Preparación: (Poner énfasis en las técnicas empleadas: Sancochado, frito, pelado, picado, técnicas tradicionales, entre otros)	
<ul style="list-style-type: none"> - <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 pimientón 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> 	
Uso tradicional de los ingredientes: <i>La pota se utiliza en preparaciones como por ejemplo cau cau, chicharrón y en guisos.</i>	
Tiempo estimado de preparación: <i>40 minutos.</i>	
Costo aproximado de la receta (para 4 raciones): <i>20 nuevos soles.</i>	
DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO (Marcar con una x)	
<input checked="" type="checkbox"/>	Declaro que cumpliremos con las bases del concurso, y aceptamos la publicación y difusión de la receta.



PERÚ

Ministerio de la Producción



“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres”
“Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad”

Anexo 03

Formulario de Inscripción (Quioscos y Centros de Alimentación Escolar)

CONCURSO GASTRONÓMICO: ¡COME PESCADO CON TODO!

REGIÓN	
DATOS	
Nombre del responsable o Expendedor del Quiosco o Centro de Alimentación Escolar:	
Nombre de la Institución Educativa:	
Dirección:	
Teléfonos:	
Correo electrónico:	
RECETA	
Nombre del Plato:	
Slogan o consigna:	
Origen del plato:	
Ingredientes (para 4 raciones):	
Preparación: (Poner énfasis en las técnicas empleadas: Sancochado, frito, pelado, picado, técnicas tradicionales, entre otros)	
Uso tradicional de los ingredientes:	
Tiempo estimado de preparación:	
Costo aproximado de la receta (por 4 raciones):	
DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO (Marcar con una x)	
<input type="checkbox"/>	Declaro que cumpliremos con las bases del concurso, y aceptamos la publicación y difusión de la receta.



PERÚ

Ministerio
de la Producción

“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres”
“Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad”

Ejemplo de llenado de formulario (sólo referencial)
Quioscos y Centros de Alimentación Escolar

DATOS	
Nombre del responsable o Expendedor del Quiosco o Centro de Alimentación Escolar:	Oscar Villafuerte Pardo
Nombre de la Institución Educativa:	I.E. María Parado de Bellido
Dirección:	Calle Diego Quispe Tito Mz A, Lote 18. Distrito de San Martín de Porres
Teléfonos:	998957485
Correo electrónico:	aparedes@hotmail.com
RECETA	
Nombre del Plato:	Sándwich poderoso
Slogan o consigna:	Pescado, rico y nutritivo para el niño muy activo.
Origen de la receta	Sierra centro - Junín
Ingredientes (para 4 raciones):	
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	
Preparación: (Poner énfasis en las técnicas empleadas: Sancochado, frito, pelado, picado, técnicas tradicionales, entre otros)	
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.	
Uso tradicional de los ingredientes: <i>El queso fresco se utiliza para acompañar el choclo sancochado.</i>	
Tiempo estimado de preparación: 10 minutos	
Costo aproximado de la receta (para 4 raciones): 2 nuevos soles.	
DECLARACIÓN DE CUMPLIMIENTO (Marcar con una x)	
<input checked="" type="checkbox"/>	Declaro que cumpliremos con las bases del concurso, y aceptamos la publicación y difusión de la receta.