

PRODUCE
Ministerio de la Producción

PROGRAMA NACIONAL
"A COMER PESCADO"



a la OLLA-PEZ

*menús nutritivos & poderosos
contra la anemia*



EMPANADAS DE PESCADO



Ingredientes:

- 04 unidades de filere de pescado bonito
- 1/2 kilo de harina sin preparar
- 01 unidad de cebollas rojas pequeñas
- 02 cucharadas de pasta de ají panca
- 01 cucharada de ají amarillo
- 08 unidades de pasas negras
- 04 unidades aceitunas medianas.
- 03 unidades de huevos medianos
- 01 cucharadas al ras de ajos molidos
- 02 ramitas de culantro
- 01 ramita de huacatay
- 1 tajada de pequeña de queso fresco
- 1/2 paquete de galletas animalitos (bolsa de 150g)
- Jugo de 02 unidades de limones medianos
- 03 cucharadas llenas de margarina
- 3 cucharadas de manteca vegetal
- 03 cucharadas llenas de azúcar blanca
- Sal, orégano, comino y pimienta



Preparación

Relleno:

1. Sancochar el pescado y desmenuzar, reservar.
2. Preparar el aderezo en una sartén a fuego lento con cebolla, ajos molidos, pasta de ají panca, pimienta, comino, pasta de ají amarillo y orégano. Agregar el pescado, las pasas, aceituna picada, huevo cocido picado, huacatay, queso picado, galleta animalitos molido, culantro y sal al gusto y mezclar todos los ingredientes y reservar.

Masa:

1. En un recipiente mezclar la harina, con la margarina y manteca, hasta obtener una masa homogénea. Reservar en refrigeración.
2. Cortar la masa en 4 partes iguales; luego espolvorear con harina la superficie de trabajo para estirar la masa con la ayuda de un rodillo y cortar en forma de discos de aproximadamente de 10 cm de diámetro.
3. Colocar una porción de relleno en cada disco, luego doblar por la mitad cubriendo y sellar los bordes con la ayuda de un tenedor.
4. Engrasar la bandeja y espolvorear con una harina, luego colocar de manera ordenada las empanadas. Barnizar con la mezcla de huevo y agua la superficie de las empanadas. Llevar al horno a 175 °c por 30 minutos.



ENERGÍA
(KCAL)

689

PROTEÍNA
(G)

29.8

GRASA
(G)

32.2

CARBOHIDRATOS
(G)

73.4

HIERRO
(MG)

12

VALOR NUTRICIONAL (X1 RACIÓN)

CEBICHE ACHORADO CON LECHE DE TIGRE

HIERRO
13.4 MG
POR PORCIÓN

Ingredientes:

- 4 filetes de pescado bonito
- 02 unidades de cebolla roja pequeñas
- 02 unidades de ají limo
- 02 ramitas de culantro
- Jugo de 15 limones medianos
- 01 cucharadas pasta de ajo
- 01 cucharada de pasta de ají amarillo
- 01 cucharada de pasta de rocoto
- 02 unidades de camote pequeño
- 01 unidad de choclo desgranado
- 05 cucharadas de cancha tostada
- 04 unidades de hoja de lechuga fresca
- 01 cucharada de Kion picado
- 02 ramitas de apio
- 04 cucharaditas de leche evaporada
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

1. En un bolw salpimentar el pescado previamente picado en cubos pequeños y reservar
2. Para la leche de tigre, sancochar 3 veces el rocoto y el ají amarillo en aceite, luego licuar con los sobrantes de pescado con apio, cebolla, ajos, kion, leche evaporada, hasta obtener una salsa uniforme y después de colar.
3. En un tazón mezclar el ají limo, el culantro, el apio, previamente picados, junto al zumo de limón. Luego colocar la leche de tigre y corregir de sal
4. En un recipiente incorporar el pescado y añadir la cebolla cortado en pluma, ir agregando la leche de tigre. Darle dos vuelta suavemente y emplatar.
5. Servir con una rodaja de camote, lechuga orgánica, choclo cocido desgranado y la cancha chullpi.



ENERGÍA
(KCAL)

529.7

PROTEÍNA
(G)

33.8

GRASA
(G)

12.7

CARBOHIDRATOS
(G)

78.1

HIERRO
(MG)

13.4

VALOR NUTRICIONAL (X1 RACIÓN)

PESCA HAMBURGUESA

Ingredientes:

- 04 filetes de pescado bonito
- 01 unidad de cebolla blanca mediana
- 01 unidad de paquete de galleta soda
- 01 unidad de huevo mediano
- 04 unidad de papas blancas pequeñas
- 04 unidades de pan hamburguesa
- 04 unidades de hojas de lechuga fresca
- 02 unidades de tomate pequeño
- 04 cucharadas de aceite
- Sal, orégano y pimienta



Preparación

1. Picar finamente el filete de pescado y reservar en un bowl.
2. En otro recipiente mezclar el pescado con la cebolla licuada, galleta molida, orégano, pimienta negra, aceite vegetal y sal al gusto, hasta obtener una masa homogénea.
3. Con ayuda de las manos formar las hamburguesas.
4. Precalentar la sartén con mínima cantidad de aceite vegetal y agregar las hamburguesas, cocinar 3 min por cada lado y reservar.
5. Dorar las papas cocidas y el pan cortados en mitades con mínima cantidad de aceite.
6. Finalmente, en un plato colocar la mitad de pan y añadir la lechuga, tomate rodajas, la hamburguesa y tapar con la otra mitad. Acompañar con las papas doradas.



ENERGÍA
(KCAL)

544

PROTEÍNA
(G)

32

GRASA
(G)

16.5

CARBOHIDRATOS
(G)

72.7

HIERRO
(MG)

12

VALOR NUTRICIONAL (X1 RACIÓN)

CEBICHE TROPICAL



Ingredientes:

- 04 unidades de filete de pescado bonito
- 01 unidad de mango mediano
- 01 unidad de cebolla roja mediana
- 02 unidades de ají limo
- ¼ de atado de culantro
- Jugo de 15 unidades de limones medianos
- 01 cucharada de ajos molidos
- 04 unidades de camote amarillo pequeños
- 01 unidad de chocho
- 04 hojas de lechuga fresca
- 05 cucharadas de cancha
- 2 ramas de apio
- Sal, pimienta y kion



Preparación

1. En un bolw salpimentar el pescado previamente picado en cubos pequeños y reservar
2. Para la leche de tigre, sancochar 3 veces el rocoto y el ají amarillo en aceite, luego licuar con los sobrantes de pescado con apio, cebolla, ajos, kion, leche evaporada, hasta obtener una salsa uniforme y después de colar.
3. En un tazón mezclar el ají limo, el culantro, el apio, previamente picados, junto al zumo de limón. Luego colocar la leche de tigre y corregir de sal.
4. En un recipiente incorporar el pescado y añadir la cebolla cortado en pluma, ir agregando la leche de tigre y el mango cortado en cubos. Darle dos vueltas suavemente y emplatar.
5. Servir con camote rodaja, lechuga orgánica, chocho cocido desgranado y la cancha chullpi.



ENERGÍA
(KCAL)

549.9

PROTEÍNA
(G)

31.4

GRASA
(G)

7.9

CARBOHIDRATOS
(G)

96.4

HIERRO
(MG)

14.7

VALOR NUTRICIONAL (X1 RACIÓN)

JUANE DE PESCADO



Ingredientes:

- 3/4 kilo de pescado bonito corte medallones de pescado bonito.
- 2 1/2 tazas de loza de Arroz
- 02 unidades de huevos
- 02 unidades de cebolla roja medianas
- 01 cucharada de ajos molidos
- 01 cucharadita de Cúrcuma
- 04 unidades de aceitunas medianas
- 02 unidades de Cocona medianas
- Jugo de 03 unidades de Limones
- 04 unidades de ají charapita
- 02 ramitas de culantro fresco
- 04 cucharadas de aceite vegetal
- Sal, pimienta, comino
- 08 unidades de Hojas de bijao
- Caldo de pescado.



Preparación

1. En una olla cocinar el arroz con aceite, ajos, agua y sal. Reservar
2. Sazonar los medallones de pescado con sal, pimienta y ajo. Precalentar una olla o sartén con poca cantidad de aceite y sellar los medallones de pescado. Reservar en una bandeja.
3. En la misma olla hacer el aderezo con aceite, cúrcuma molida, pasta de culantro, pasta de ají amarillo, luego agregar caldo de pescado, sal y pimienta, dejar cocinar a fuego bajo.
4. Mezclar el aderezo con el arroz cocido y huevo, hasta obtener una masa homogénea.
5. Las hojas de bijao pasar por un proceso de quemado o blanqueado para evitar que se rompan al momento de envolver la preparación.
6. Una vez blanqueado, en el centro de 2 hojas de bijao, agregar el arroz en el centro, luego pescado, una aceituna y huevo sancochado. Cubrir y amarrar con pabito.
7. Finalmente cocinar en poca agua a fuego medio por una hora, reservar y dejar reposar.

Sarza de Cocona

1. En un bolw mezclar la cebolla y la cocona picada en cuadraditos, junto con ají charapita y culantro cortado finamente, zumo de limón, sal y pimienta.
2. Acompañar el juane con sarza de cocona.



ENERGÍA
(KCAL)

640

PROTEÍNA
(G)

44

GRASA
(G)

21

CARBOHIDRATOS
(G)

67.6

HIERRO
(MG)

17.4

VALOR NUTRICIONAL (X1 RACIÓN)

PACHAMANCA DE PESCADO CON SALSA HUANCAÍNA ACEBICHADA



Ingredientes:

- 3/4 kilo de pescado bonito cortado en medallones de pescado bonito.
- 1/2 kg de habas frescas con vaina
- 04 unidades de papa canchan grandes
- 02 unidades de camote Jonathan grandes
- 02 unidades de choclos medianos
- 1/4 atado de chincho
- 1/4 atado de culantro
- 02 ramitas Hierba buena
- 1/4 atado de huacatay
- 02 cucharadas de ajos molidos
- 02 cucharadas de ají amarillo
- 01 vaso de chicha de jora
- 6 unidades de panca de chocho
- Sal, Pimienta y comino al gusto



Preparación

1. Licuar las hojas de chincho, huacatay, culantro, hierba buena, ajos, ají amarillo sin venas ni pepas, chicha de jora, pimienta, comino, pasta de ají panca, zumo de limón, sal y aceite. reservar el aderezo.
2. Añadir el aderezo a los medallones de pescado bonito, papas, camotes, choclos y habas. Dejar adobar por 4 horas como mínimo.
3. Sancochar en una olla: las habas, la papa, el camote, chocho por 40 minutos.
4. Finalmente, agregar los medallones de pescado y echar el macerado en la olla, tapar y cocinar por 10 minutos.
5. Servir los medallones de pescado, acompañado de las habas, chocho, papa, camote.

Salsa Huancaína Acevichada

1. En una sartén a fuego medio con mínima cantidad de aceite blanquear el ají amarillo sin venas ni pepas, cebolla roja en cubos grandes, diente de ajo, ají limo y culantro.
2. Licuar con queso fresco, leche y sazonar con sal y jugo de limón.
3. Acompañar la pachamanca de pescado con esta salsa al gusto.



ENERGÍA
(KCAL)

862

PROTEÍNA
(G)

52.5

GRASA
(G)

11.0

CARBOHIDRATOS
(G)

145

HIERRO
(MG)

22.6

VALOR NUTRICIONAL (X1 RACIÓN)



PROGRAMA NACIONAL
"A COMER PESCADO"



a la 
OLLA-PEZ

*menú nutritivos & poderoso
contra la anemia*

MINISTERIO DE LA PRODUCCIÓN
Programa Nacional "A Comer Pescado"
Calle Antequera 671, San Isidro, Lima
Teléfono: (01) 614-8333

www.acomperpescado.gob.pe



A Comer Pescado



AComerPescado



@AComerPescado