

RECETARIO CON PRODUCTOS LOCALES DE LA REGIÓN MADRE DE DIOS



Cocinando & Conservando

Elaborado por: ROY RIQUELME ROMERO

RECETARIO CON PRODUCTOS LOCALES
DE LA REGIÓN MADRE DE DIOS
Cocinando & Conservando

Elaborador por:
Roy Riquelme Romero

Editado por:
Cáritas Madre de Dios
Jr. Cusco N° 308, Puerto Maldonado
Teléfono: (082) 503628
E-mail: cmadredios@caritas.org.pe

Revisión del Documento:
Juan Carlos Navarro Vega
Laura Milagros Ramírez Chávez

Diseño y Diagramación:
Miriam De la Cruz Ramírez

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°2020-+++++

Se terminó de imprimir en febrero del 2020 en:

*** ejemplares
Lima, febrero de 2020

PRESENTACIÓN

La Amazonía peruana es una de las regiones con mayor diversidad animal y vegetal del mundo. No solo es “biodiversidad” que llega de inmediato a nuestras mesas a través de la gastronomía, sino que es un esfuerzo de distintos actores como el sector privado, el Estado, las organizaciones, la sociedad civil, las comunidades y los individuos, porque para mantener las especies a lo largo del tiempo, no solo requerimos de políticas públicas, sino también de gente que pueda lograrlo.

Cocineros reconocidos como Pedro Miguel Schiaffino, apuestan por una cocina peruana que descubra las variedades alimenticias de la Amazonia, él reconocido Cheff comparte su búsqueda por aportar al país insumos amazónicos en sus restaurantes de manera profesional, ya que su objetivo principal es dar a conocer todos los productos que nuestra amazonia ofrece. *“A pesar de ser productos nuevos en la capital, al menos el 10% se va enamorado de los insumos amazónicos”*, declaró el reconocido chef nacional.

APEGA reconoce el potencial que tiene la amazonia, que es inmenso para el desarrollo gastronómico, pues con creatividad estos productos pueden generar un mayor impulso económico para el país, encontrándose la mayor variedad de productos en la Amazonía del Perú.

En el contexto actual, la importancia del presente ***“Recetario con productos locales de la región Madre de Dios: Cocinando & Conservando”***, es revalorar y recuperar los recursos alimenticios producidos por las comunidades originarias de nuestra región, resaltando las propiedades nutritivas de cada producto. La preparación y demostración de cada plato, se realizó con ingredientes 100% de la región. Nuestra amazonia cuenta con productos naturales y saludables, y con ello se busca seguir rescatando el valor de nuestros bosques.

ROY RIQUELME
Cocinero Amazónico





INDICE

| | |
|--|----|
| Presentación | 1 |
| Introducción | 3 |
| Salsa de castaña con cacao | 5 |
| Causa huaraya de sachapapa | 6 |
| Canastitas de yuca con pescado seco | 7 |
| Empanada de plátano bellaco maduro y queso | 8 |
| Tostones de plátano y palta | 9 |
| Torrejitas de yuca | 10 |
| Puré de zapallo con salsa de castaña | 11 |
| Pescado apanado con plátano | 12 |
| Enrollado de uncuca con hoka de yuca | 13 |
| Ceviche de dale dale | 14 |
| Puré de pandisho | 15 |
| Pato en salsa de cacao chuncho | 16 |
| Salsa picante de cocona azada | 17 |
| Ensalda de pijuayo | 18 |
| Mazamorra de chocolate con harina de plátano | 19 |
| Ensalda de pescado seco con cocona | 20 |
| Pescado en salsa de aji dulce | 21 |
| Pudín de chocolate de copoazú | 22 |
| Dulce de waste fruto arakbut | 23 |
| Dulce de choclo con caramelo | 24 |

INTRODUCCIÓN

Madre de Dios es reconocida mundialmente por su alta biodiversidad y es reconocida como “capital de la biodiversidad del Perú”, dentro de la Región se ubican 03 parques nacionales (Bahuaja-Sonene, Manu y Alto Purús), una reserva Nacional (Tambopata) y dos Reservas Comunales (Amarakaeri y Purús).

En los últimos años la “minería ilegal” así como agricultura (monocultivos) y la construcción de carreteras han sido los principales causantes de que en el 2017 la deforestación en Madre de Dios llegara a 20 826 hectáreas, la tasa más alta de los últimos 17 años, según un informe de MAAP (Monitoring of the Andean Amazon Project). Las 20,826 hectáreas del 2017 sitúan la deforestación de ese año como la más alta de los últimos 17 años. En el 2016, la deforestación en Madre de Dios fue de 17,055 hectáreas según los “Datos Oficiales de Bosques y Pérdida de la Cobertura de Bosques Húmedos Amazónicos 2016”, presentado por el Serfor (Minagri) y el Programa Nacional de Conservación de Bosques para la Mitigación del Cambio Climático (Minam). En el análisis de la deforestación por provincias y distritos de Madre de Dios, llama la atención que además de Inambari (zona donde se encuentra “La Pampa” y uno de las principales áreas donde la minería ilegal ocasiona la deforestación, que registró el 2017 una pérdida de 6 824 hectáreas superando las 4 136 del 2016), se puede registrar considerables incrementos de deforestación en áreas donde antes esta no se presentaba con tanta intensidad, como Iñapari (provincia de Tahuamanu), donde la deforestación pasó de 1 073 hectáreas en el 2016 a 2 360 al siguiente año; o el distrito de Madre de Dios, provincia de Manu, donde se pasó de 1 875 ha a 3 220 ha.

Paralelamente al contexto que se vienen presentando en la región, Cáritas Madre de Dios tiene dentro de sus objetivos el de “promover el desarrollo humano integral y el cuidado del medio ambiente”, presentando alternativas sostenibles frente a las actividades ilegales y extractivas, empoderando a las comunidades nativas y agrarias en una autogestión de sus territorios.

El proyecto **“Fortalecimiento y adaptación de sistemas de vida en las comunidades campesinas e indígenas al cambio climático, Bolivia y Perú, 2018-2021”**, ejecutado por Cáritas Madre de Dios y Caritas del Perú, con el financiamiento de Cáritas Alemania y el Gobierno Alemán (BMZ); un proyecto

binacional, que se viene implementando en paralelo entre Peru (Madre de Dios) y Bolivia (Reyes), con el objetivo general es consolidar “La resiliencia de 420 familias indígenas y campesinas vulnerables de la Amazonía boliviana y peruana frente a los efectos del cambio climático fortaleciendo mediante el establecimiento de un modelo de desarrollo sostenible”.

El propósito del proyecto para la región Madre de Dios es: “250 familias (entre comunidades nativas y zonas agrarias) vienen diversificado su producción agroforestal, consolidado su autonomía alimentaria y mejorado su acceso al mercado local, fortaleciendo sus capacidades de autogestión para la gobernanza de su territorio comunitario, promoviendo un modelo alternativo de desarrollo sostenible a nivel local, regional y nacional”.

En ese sentido, dentro de sus componentes se encuentra la “Consolidación de la **AUTONOMIA ALIMENTARIA**”, dentro de ellos una de sus principales actividades es la “diversificación de los sistemas agroforestales” existentes, desarrollo de la “producción orgánica”, implementación de “viveros comunales”, así como la “valoración de los productos agroforestales” y la “nutrición de las familias indígenas y agrarias”.

En ese sentido, el presente recetario, tiene la finalidad de generar conciencia con el consumo de los productos locales y nativos con alto valor nutritivo, presentando variedades en la presentación de un plato como parte del “arte culinario”. La “cocina nativa” es un arte ancestral que se ha ido perdiendo en las comunidades indígenas, pero que se está buscando revalorar, dando la importancia de su consumo en las familias de las comunidades (niños, jóvenes, mujeres y varones adultos). Es importante realizar el “análisis nutricional” de los productos en las comunidades a nivel familiar, siendo una línea de base para los futuros planes de diversificación de las parcelas agroforestales.

Con ello incidir y promover los huertos ecológicos ó biohuertos en el ámbito de intervención para el consumo de las familias indígenas y agrarias, mediante charlas, talleres y/o capacitaciones a las familias con especialistas en la materia.



INGREDIENTES:

200 gr. castaña tostada
150 gr. queso fresco
15 gr. pasta de cacao
2 tazas de leche fresca o
agua hervida
5 gr. ají charapita
2 ramitas de sachaculantro
sal al gusto

Salsa de Castaña con Cacao

La castaña de Brasil (Brasil nuts) se consumen crudas o tostadas. Son ricas en proteínas y aminoácidos. Se recomienda para personas con problemas nutricionales.

PREPARACIÓN:

- Tostar y limpiar bien la castaña.
- En una licuadora colocar el queso, pasta de chocolate, ají charapita y sachaculantro.
- Licuar con leche y agua hasta conseguir una crema homogénea.
- Servir con yucas fritas o como acompañamiento de otros platos.





INGREDIENTES:

- 1.1/2 kg. zapallo (regional)
- 125 gr. castaña tostada picada en hojuelas
- 2 tazas de leche fresca
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto



Puré de Zapallo con Salsa de Castaña

Una alternativa diferente de puré, ideal para acompañar con carne o pescado.

PREPARACIÓN:

- Lavar el zapallo, retirarle la cascara y cortarlo en cuadros uniformes de tamaño regular.
- Ponerlo en cocción hasta que suavice.
- Vaciar en un bowl u olla y añadir aceite, pimienta, sal. Aplastar con un tenedor o prensa papas hasta que se aprecie cremoso y uniforme.
- Finalmente, añadir la leche y hojuelas de castaña tostadas batiendo en círculo por un minuto. - Servir caliente o tibio como acompañamiento de carnes o pescado.





INGREDIENTES:

1 kg. sachapapa pelada y prensada

2 paltas maduras cortada en láminas

6 unidades ají dulce finamente picado

2 tazas de repollo morado o verde finamente picado

6 hojitas de sachaculantro picado

Jugo de 4 limones

4 cucharadas de aceite vegetal

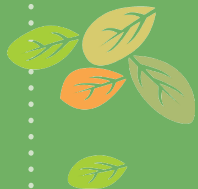
Sal y pimienta al gusto

Causa Huaraya de Sachapapa

La sacha papa morada es un alimento reconocido en las poblaciones amazónicas por su contenido en proteínas, carbohidratos, calcio y fósforo. Tienen propiedades antioxidantes y anti inflamatorias.

PREPARACIÓN: (6 raciones)

- Cocinar la sachapapa, pelar y prensar (mientras aún estén calientes), dejar enfriar y luego añadir el jugo de limón, aceite, sal y pimienta.
- Mezclar todo y amasar para conseguir una textura cremosa.
- Formar la masa en porciones iguales, poner en la base de un plato y sobre la masa colocar la palta, ají dulce, repollo y sachaculantro picado.
- Servir al momento acompañado con una salsa de mayonesa casera.





INGREDIENTES:

1/2 kg. pescado seco cocinado (deshilachado)

1.1/2 kg. yuca fresca cocinada y prensada

8 unidades de ají dulce picado en cuadritos

2 unidades de cocona picado en cuadritos

1 unidad de cebolla picada en cuadritos

6 unidades de hojita de sachaculantro picado

Jugo de 4 limones

Sal y pimienta al gusto



Canastitas de Yuca con Pescado Seco

En esta receta podemos presentar dos ingredientes principales más consumidos en la amazonía, tales como la yuca que es rica en hidrato de carbono y proporciona un gran aporte de energía.

El pescado por su gran aporte en omega 3 y 6 ayudan a mantener una buena salud cardiovascular.

PREPARACIÓN: (6 porciones)

- Un día antes de la preparación poner a remojar el pescado seco, hervir y deshilar. Lavar la yuca, retirar la cascara poner a cocinar con un poquito de sal hasta que la punta de un cuchillo traspase suavemente.
- Retirar del fuego y escurrir el agua, vaciar en una olla y con la ayuda de un tenedor aplastar mientras aún estén calientes. Dejar enfriar y luego formar porciones en forma de bolitas y con un exprimidor de limón formar las canastitas presionando suavemente para luego freír en aceite caliente hasta que estos queden bien crocantes.
- En una olla o bowl poner el pescado deshilachado, ají dulce, cocona, cebolla, sachaculantro, jugo de limón, sal y pimienta. Mezclar todo, rellenar las canastitas de yuca y servir.



INGREDIENTES:

3 unidades de plátano maduro

1 unidad de huevo

1/4 harina de trigo

1/4 queso fresco rallado

2 tazas de aceite

Sal al gusto



Empanada de Plátano Bellaco Maduro y Queso

Fruto del plátano bellaco maduro un alimento rico en potasio.

PREPARACIÓN: (6 porciones)

- En una olla hervir los plátanos cortados en la mitad con la cascara hasta que queden listos.
- Escurrir el agua, sacar la cascara y en una olla o bowl aplastar con la ayuda de un tenedor mientras estén aún calientes y dejar enfriar.
- Agregar a la masa de plátano el huevo, harina, sal al gusto y mezclar todo. Luego formar porciones en bolitas aplastando suavemente con la palma de la mano y agregar el Queso.
- Doblar a la mita y presionar un poquito alrededor para que quede sellado.
- Finalmente freír en aceite caliente hasta quedar bien dorados.



INGREDIENTES:

1/2 taza harina de yuca

3/4 azúcar

8 cucharas de chocolate
de copoazú rallado

1 cuchara de cascara de
naranja rallada

1 lt. leche fresca



Pudin de Chocolate de Copoazú

También conocido como copúlate se obtiene de la semilla del copoazú, un fruto que pertenece a la familia del cacao y tiene beneficios por su alto porcentaje de proteínas y grasa natural.

PREPARACIÓN: (6 porciones)

- En un recipiente mezclar la harina de yuca, chocolate rallado, ralladura de la cascara de naranja, azúcar y luego agregar la leche poco a poco mezclando todo con la ayuda de un batidor para que esto no forme grumos.
- Vaciar en una olla y llevar a hervir a fuego bajo batiendo constantemente en círculo.
- Colocar en tazas o bowl de postres, dejar enfriar y decorar con hojuelas de castañas.



INGREDIENTES:

1 kg. filete de pescado

1 kg. plátano verde

3 unidades de huevo

1/2 lt. aceite

Sal y pimienta



Pescado Apanado con Plátano

En una dieta equilibrada se debe comer pescado regularmente, por lo menos tres veces por semana. Debido a que es uno de los alimentos de origen animal más nutritivos.

PREPARACIÓN: (6 raciones)

- Limpiar bien la pulpa de pescado, cortar en partes iguales y condimentar con sal y pimienta.
- Pelar los plátanos verdes, cortar en láminas delgadita y freír en aceite caliente. Triturar todo con la ayuda de un rodillo hasta obtener una harina.
- Freír el pescado, luego poner el huevo batido y apanamos con el plátano triturado.
- Freír nuevamente en aceite caliente hasta que quede bien crocante. Servir caliente acompañando con puré de uncuca.



INGREDIENTES:

1/2 kg. plátano verde

4 unidades de palta
madura

3 unidades de ají dulce
picado en tiras

Sal y pimienta al gusto



Tostones de Plátano y Palta

La palta es una de las frutas más completas y saludables, es muy rica en fibra y grasa, estas no son cualquier grasa pues tiene ácido aloico, un ácido graso mono insaturado muy beneficioso para el sistema cardiovascular.

PREPARACIÓN:

- Pelar los plátanos y cortar en trozos iguales, luego poner a freír en aceite caliente.
- Sacar los plátanos fritos del aceite y escurrir, luego con la ayuda de un exprimidor de limón aplastar suavemente mientras estén aún calientes así formando un agujero.
- Cortar la palta por la mitad y retirar la semilla. Use una cuchara para extraer la pulpa. Colocar en un tazón y aplaste hasta obtener un puré, puede dejar trocitos pequeños para darle un poco de consistencia.
- Agregar sal y pimienta al gusto.
- Finalmente rellenar los plátanos fritos con la palta y poner las tiras de ají dulce.



INGREDIENTES:

12 unidades de choclo grandes regional

11 cucharadas de azúcar

6 unidades de huevos

1 cucharada de ralladura de naranja

CARAMELO:

1/4 kg. de chancaca

1 taza de agua



Dulce de Choclo con Caramelo

Nuestro choclo regional aquí presente en una receta dulce e innovadora desarrollada en forma artesanal.

PREPARACIÓN:

- Pelar, lavar los choclos y rallarlos todos. Seguidamente pasar por un colador o cedazo presionando suavemente para extraer la leche.
- En una fuente batir la clara y yemas de huevo agregar el azúcar, la ralladura de naranja y la leche de choclo. Batir todo hasta que quede bien mezclado.
- Para el caramelo poner en un sartén la chancaca con el agua, llevar a fuego bajo hasta que la chancaca se disuelva.
- En un molde o fuente limpio echar el caramelo de chancaca removiendo todo el contorno del molde luego agregar al molde acaramelado la mezcla de leche de choclo, luego llevar a fuego bajo a baño maría por dos horas.
- Retirar del fuego dejar enfriar y servir.



INGREDIENTES:

- 1 kg. de uncucha
- 1/4 kg. de hojas tiernas de yuca
- 5 unidades de ají dulce
- 150 gr. de cebolla china picada
- 1 cucharadita de palillo fresco (guisador)
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto



Enrollado de Uncucha con Hoja de Yuca

La uncucha es cultivada en las regiones tropicales producen raíces tuberosas ricos en almidón y contiene entre el 1 y 8.8% de proteína.

PREPARACIÓN: (6 raciones)

- Lavar y cocinar la uncucha luego pelar y prensar mientras aún estén calientes, dejar enfriar y añadir sal, pimienta al gusto mezclando bien. Amazar hasta conseguir una masa homogénea.
- En una olla poner a hervir agua, cuando esté listo poner las hojas de yuca y dejar por unos minutos luego escurrir y picar.
- En una sartén poner a calentar el aceite, cuando esté listo poner la hoja de yuca picada, ají dulce, cebolla china, sal al gusto sofreír a fuego lento.
- En una fuente extender la masa de uncucha rellenar con la hoja de yuca y enrollar. Cortar en rodajas y servir.



INGREDIENTES:

1 calabaza Waset

Jugo de 6 naranjas

6 cucharadas de azúcar

1/2 taza de agua

120 gr. castaña tostada y
picada

2 rajitas de canela



Dulce de Waset Fruto Arakbut

Waset es el nombre en Arakbut de esta calabaza cultivada y consumida en las comunidades nativas de la amazonía. De aspecto atractivo y por su composición nutricional la calabaza es aconsejable en todas las etapas de la vida especialmente en la infancia, pues contribuye al buen estado de la piel, los huesos y los dientes, así como del sistema nervioso y el aparato digestivo.

PREPARACIÓN:

- Asar la calabaza con toda la cascara sobre la braza del fuego moviendo constantemente hasta que esto se cocine por dentro.
- Retirar del fuego y partir por la mitad. Con la ayuda de una cuchara extraer toda la pulpa y dejar enfriar.
- En una olla mezclar el jugo de naranja, azúcar, agua y canela. Poner a hervir a fuego lento hasta conseguir una consistencia más cremosa, retirar del fuego y dejar enfriar.
- Finalmente mezclar con la pulpa de la calabaza waset y servir con la castaña picada.



INGREDIENTES:

- 1/2 kg. dale dale
- 8 limones
- 8 unidades ají dulce picado en cuadritos
- 1 cebolla picada en cuadritos
- 6 hojas de sachaculantro picado
- 4 unidades de ají ojito de pescado picado o molido
- 1 diente de ajo picado en cuadrito
- 1/2 cucharita de kion rallado
- Sal y pimienta al gusto



Ceviche de Dale Dale

Un tubérculo muy consumido en la amazonía y en esta oportunidad lo tenemos en esta receta. El nombre común es “dale dale”, tiene color blanco, es cremoso, de sabor neutro y textura suave y jugosa.

PREPARACIÓN:

- Lavar bien el dale dale, partir por la mitad y picar en finas laminas.
- En un tazón colocar el dale dale picado, ají dulce, cebolla, sachaculantro, ají ojito de pescado, ajos, kion, jugo de limones recién exprimidos, sal y pimienta al gusto.
- Finalmente mezclar todo y servir.





INGREDIENTES:

1 kg. pan de árbol

2 tazas de leche

2 cucharadas de
mantequilla

Sal



Puré de Pandisho

El pan de árbol como lo conocen en la selva es un alimento sano y nutritivo utilizado sobre todo por la gente del campo. El fruto es lo más apreciado puesto que es comestible y se le atribuyen muchas propiedades tales como calcio, hierro, fosforo niacina y vitaminas C y B1.

PREPARACIÓN:

- Lavar el pan de árbol y colocar en una olla, cubrir con agua y poner al fuego para que se cocine, luego escurrir el agua y pelarlos.
- Con un tenedor o prensa papas aplastar hasta conseguir una masa.
- Poner en una olla a fuego lento la mantequilla seguida de la masa de pan de árbol agregar la leche poco a poco hasta conseguir una consistencia cremosa. Finalmente agregar sal al gusto y retirar del fuego.
- Este puré sirve como acompañamiento para carnes o pescados.



INGREDIENTES:

1 kg. pato tierno
160 gr. pasta de chocolate
2 cebollas picadas en
cuadritos
4 dientes de ajo molido
4 cucharas de aceite
1/2 lt. agua
1/2 cucharita de pimienta
1/2 cucharita de comino
Sal



Pato en Salsa de Cacao Chuncho

La amazonía alberga una gran diversidad genética de cacao, una de estas variedades es el “Chuncho”, un cacao aromático, dulce y nutritivo. Asimismo, contiene polifenoles, antioxidantes que previenen procesos ateroscleróticos y es un alimento altamente energético.

PREPARACIÓN:

- Un día antes de la preparación aderezar el pato con el ajo molido, pimienta, comino, sal al gusto y dejar macerar.
- En una olla poner el aceite y dorar la cebolla, luego colocar el pato agregar el agua y dejar cocinar a fuego lento.
- Cuando el pato este suave rallamos la pasta de cacao y dejamos espesar con cuidado de que no se queme.
- Finalmente retiramos del fuego y servimos al momento acompañado de yucas fritas.



INGREDIENTES:

3 unidades de cocona

8 unidades de ají ojito de
pescado o Charapita

6 unidades de hojas de
sachaculantro picado

2 cucharadas de aceite

Sal

Salsa Picante de Cocona Azada

La cocona es un fruto oriundo de la amazonía que destaca por su abundante contenido en hierro y vitamina C.

PREPARACIÓN:

- Asar la cocona entera y con cascara sobre la brasa del fuego. Voltear constantemente hasta que se cocine por dentro.
- Retirar del fuego y dejar enfriar, luego partir por la mitad y con una cuchara sacar toda la pulpa.
- Finalmente poner en tazón y mezclar con el ají ojito de pescado, sachaculantro, aceite y sal al gusto.
- Esta salsa picante de cocona podemos acompañar con plátanos fritos o en diferentes platos amazónicos.



INGREDIENTES:

1 kg. Yuca

6 unidades ají dulce picado
en tiras finas

120 gr. cebolla china
picada en tiras finas

1/2 cucharadita de palillo

4 unidades de hoja de
sachaculantro picado

1/2 taza de aceite

Sal y pimienta



Torrejitas de Yuca

Es una opción muy nutritiva para el desayuno y una receta fácil de preparar en casa.

PREPARACIÓN:

- Lavar y pelar bien la yuca, rallarla cruda y poner en un tazón toda la masa.
- Agregar el ají dulce, cebolla china, sachaculantro sal y pimienta al gusto.
- En un sartén poner a calentar el aceite con el palillo, luego echarlo a la masa de yuca y mezclar todo.
- En un sartén calentar aceite y freír la masa de yuca poniendo porciones iguales.
- Sacar del aceite cuando estos estén bien crocantes y servir calientes.





INGREDIENTES:

- 1/2 kg. pijuayo
- 120 gr. cebolla china picada
- 8 unidades de ají dulce picado
- 6 hojas de sachaculantropicado
- Jugo de 3 limones
- Sal y pimienta

Ensalada de Pijuayo

El pijuayo es el fruto de una palmera que crece en abundancia en la amazonía. Posee gran cantidad de vitaminas y nutrientes beneficiosos para la salud ricos en aceites esenciales, vitaminas A y E fibras y almidón, lo que lo convierte en un alimento completo.

PREPARACIÓN:

- Lavar el pijuayo, colocarlo en una olla cubierto de agua y poner al fuego para que se cocine, luego escurrir el agua y dejar enfriar.
- Pelar el pijuayo, picarlo en trozos y ponerlo en un tazón y mezclarlo con la cebolla china, ají dulce, sachaculantro.
- Finalmente agregar el jugo de limón sal y pimienta al gusto.



INGREDIENTES:

- 50 gr. pasta de cacao
- 10 cucharadas de harina de plátano
- 300 gr. azúcar
- 1 1/2 lt. agua
- 3 rajitas de canela



Mazamorra de Chocolate con Harina de Plátano

Es una bebida contundente y muy nutritiva por los beneficios del cacao y plátano. Podemos consumir frío y caliente.

PREPARACIÓN:

- Poner a hervir en una olla el agua, canela y azúcar, cuando hierva agregar el chocolate y cocinar a fuego lento.
- En un tazón colocar la harina de plátano y mezclar con agua fría disolviendo con batidora todos los grumos.
- Vaciar la harina de plátano disuelta a la olla de chocolate hirviendo y dejar cocinar por cinco minutos.
- Retirar la olla del fuego y dejar enfriar.
- Finalmente podemos servir frío o caliente.



INGREDIENTES:

1/2 kg. pescado seco salado

2 cebollas picadas en cuadritos

4 coconas (sin semillas) picadas en cuadritos

6 ajíes dulce picado en cuadritos

4 hojitas de sachaculantro picado

Jugo de 2 limones

3 cucharadas de aceite

Pimienta y sal

Ensalada de Pescado Seco con Cocona

El pescado seco y salado es aquel secado al sol y al aire, esta es una de las técnicas de preservación de alimentos más antiguas donde el pescado se conserva en perfecto estado durante varios meses.

Aquí te presentamos una receta sencilla y sabrosa.

PREPARACIÓN:

- Una noche antes de la preparación remojar el pescado seco salado.
- Lavar bien el pescado seco y ponerlo a cocinar en una olla.
- Sacar del fuego y escurrir el agua del pescado. Dejar enfriar y deshilar todo el pescado cocinado.
- Colocar en un tazón el pescado deshilachado, cocona picada, cebolla y ají dulce. Mezclar todo agregando el sachaculantro picado, aceite, jugo del limón, pimienta y sal al gusto.
- Finalmente freír con trozos de uncuchas doradas.



INGREDIENTES:

- 1 kg. pescado paco
- 12 unidades de ají dulce
- 4 hojitas de sachaculantro
- 1 cebolla picada en cuadritos
- 4 dientes de ajo picado en cuadritos
- 1 cucharadita pimienta
- 1/2 cucharadita comino
- 5 cucharas de aceite
- 1 taza de agua
- 1 tarro de crema de leche

Sal



Pescado en Salsa de Ají Dulce

El pescado se caracteriza por tener un alto aporte calórico, es un alimento de calidad nutritiva, sus grasas son más digeribles y tienen una alta concentración de minerales como el calcio, selenio y otros importantes para el buen funcionamiento del cerebro.

Igualmente, el ají es un alimento básico en las cocinas ya sea en su versión dulce o picante.

El ají dulce es rico en vitaminas A y C. Además, contiene grandes cantidades de minerales como el fósforo, magnesio, hierro y potasio.

PREPARACIÓN:

- Limpiar y lavar bien el pescado, cortar en trozos iguales. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Envolver cada trozo de pescado sazonado uno por uno en papel aluminio.
- Colocar el pescado en una olla y cocinar al vapor.
- Lavar bien el ají dulce, cortar por mitad y retirar las semillas.
- En un sartén calentar el aceite, saltear el ají dulce, cebolla, ajos y comino. Echar la crema de leche, agua y dejar cocinar todo por un minuto. Retirar del fuego y licuar.
- Finalmente sacar el pescado del papel aluminio, servir en un plato agregando la salsa del ají dulce y sachaculantro picado.
- Acompañar con tacacho de plátanos fritos.



P.200.002/2018:

“FORTALECIMIENTO Y ADAPTACIÓN DE SISTEMAS DE VIDA EN LAS COMUNIDADES CAMPESINAS E INDÍGENAS
AL CAMBIO CLIMÁTICO, BOLIVIA Y PERÚ, 2018-2021”

Con el apoyo de:

