

UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y EMPRESARIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA



MENESTRAS DEL PERÚ PARA EL MUNDO

2017

ÍNDICE

Prólogo **7**

Presentación **11**

UNIDAD

1

Elaboración de bebidas alcohólicas a partir de las menestras. **17**

- a. Chicha de arveja verde seca 19
- b. Chicha de chaucha 23
- c. Chicha de garbanzo 27
- d. Chicha de zarandaja 31
- e. Macerado de ñuña 35
- f. Chicha de lentejas 39
- g. Ponche de frejol canario 43
- h. Ponche de frejol canario 47
- i. Ponche de habas 51

2

Elaboración de piqueos con menestras **55**

- a. Arveños al ají 57
- b. Hamburguesa de habas 61
- c. Panamito Burger 65

3

Elaboración de platos de fondo con menestras **69**

- a. Frejo – bondigas 71
- b. Frejolacho 75
- c. Frejotel chaucha con seco de res 79
- d. Rocoto relleno de pallares 83

4

Elaboración de postres a partir de menestras. **87**

- a. Wantán relleno con manjar de frejol kidney y especias bañado con miel de frutas 989

Prólogo

Desde la más tierna infancia nuestros padres nos hablan de las ventajas de las menestras y aunque es verdad que para la mayoría de nosotros la ingesta de menestras o legumbres, que es el nombre correcto, es algo que pasa de ser forzado en la niñez hasta que se le toma el gusto al punto que puede convertirse en pasión con los años, y en algunos pocos casos, convertirse con el tiempo en decididamente un alimento infaltable, las legumbres tienen una variedad y cantidad de nutrientes que hacen de ellas el grupo de alimentos vegetales más completo.

Desde el punto de vista histórico, las legumbres con los cereales fueron las primeras plantas domesticadas por la humanidad. Si bien hubo que trabajar arduamente para que se convirtieran en lo que son hoy, lo que se explicará en líneas más adelante, el hecho de que las legumbres y los cereales se puedan almacenar y conservar por largos períodos los hace especialmente atractivos para mantener reservas en épocas de invierno o en otros fenómenos climáticos en los que los alimentos escasean.

No fue fácil para nuestros antepasados lograr que las vainas de las menestras no reventasen esparciendo las semillas en un área amplia, sino que esperasen a ser cosechadas y peladas en el hogar, controlando más fácilmente el recojo de los alimentos.

Hay legumbres en todas partes del globo, y si bien en nuestro país nos hemos beneficiado recibiendo desde hace cinco siglos las lentejas, habas, garbanzos y arvejas del Asia y de Europa, nuestra América ha contribuido a la alimentación mundial con una variedad de frijoles que en éste continente hemos llamado, desde porotos hasta caraotas pasando por frejoles, una de las cuales es el "Fasceolus, lunatus", nuestros maravillosos pallares de los cuales Ica es su tierra de origen.

En esta oportunidad, los alumnos de la Escuela de Turismo, Hotelería y Gastronomía de la Universidad Ricardo Palma con el asesoramiento de los docentes Chef Pastelera Isabel Elena Cunningham Goregliad, Mg. David Carreño Farfán y Bart. Isaac Joel Tejeda Rodríguez presentan una colección variada e ingeniosa de recetas preparadas en base a legumbres con el propósito de mostrar lo incentivador que puede ser el estudio de los alimentos y su difusión al tiempo que se aporta profesionalmente al desarrollo de una alimentación adecuada y científica que puede beneficiar a la humanidad.

Este documento es el resultado de un trabajo de investigación con aportes de nuevas recetas para la innovación de la gastronomía peruana. Expreso mi reconocimiento y felicitación a los docentes Isabel Elena Cunningham Goregliad, David Carreño Farfán e Isaac Joel Tejeda Rodríguez por el asesoramiento y conducción del trabajo y a los estudiantes, a quienes también manifiesto mis felicitaciones.

Dr. Iván Rodríguez Chávez

Rector

Universidad Ricardo Palma

Presentación

El Frijol y El Pallar (*Phaseolus lunatus*) que es la menestra o leguminosa más antigua que domesticó el hombre peruano, se han encontrado restos de pallares en tumbas preincaicas de la costa de hace 7 y 8 mil años, junto a calabazas y achira (*Canna edulis*)i.

A lo largo de la historia del desarrollo y la conquista de hombre sobre la naturaleza en estas tierras el hombre ha dado pruebas de su evolución para preservar su especie; la producción de alimentos ha sido factor fundamental en sus avances, el dominio y control de los pisos altitudinales; el uso de andenes y demás aportes a la humanidad han dado fe de sus logros.

El dominio y producción de menestras ha sido parte del aporte de las civilizaciones pre hispánicas, sus formas de cultivo, cosecha y sobre todo sus métodos de conservación han plasmado innegables aportes a la humanidad. En la actualidad se investigado mucho de los aportes nutricionales de las menestras y se sabe sobre sus propiedades de cada una de las variedades que se producen en el país; pero hoy en día se tiene también la certeza que los antiguos pobladores iban por buen camino en las mismas investigaciones a pesar de sus limitaciones culturales.

Hoy en día el en Perú se producen 272.236 toneladas de menestras al año, de las cuales 89.838 (33%) corresponde a frijoles, anunció el consultor de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), Kurt Manrique Klinge, además dijo que en nuestro país se producen 81.671 toneladas de habas (30% del total de menestras), 51.725 toneladas de arveja (19%), 19.056 toneladas de castilla (7%) y 10.889 toneladas de tarwi (4%).

También 8.167 toneladas de pallar (3%), 5.445 toneladas de lentejas (2%), 2.722 toneladas de garbanzo (1%), 2.722 toneladas de zarandaja (1%), 2.722 toneladas de frijol de palo (1%)ii.

Sus aportes a la alimentación del mundo moderno y sobre todo en benéfico del país han permitido poder establecer que las menestras o leguminosas como el pallar, habas, lenteja, garbanzo, frijoles son alimentos fuente de energía gracias a los carbohidratos que contiene. En promedio 100 gramos de

menestra aporta 300 calorías una porción suficiente en el plato va de ½ taza a ¾ de taza de menestra cocida. iii.

Contienen en promedio 18 a 21% de proteína y a pesar que estas pueden reemplazar a las proteínas de origen animal, éstas no son iguales. La proteína de las carnes, huevo o leche son completas mientras que la de la menestra, aún cuando las concentraciones son elevadas, requiere de otro alimento para ser completa o de alto valor biológico. iv.

En la actualidad la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), en coordinación con el Ministerio de Agricultura y Riego del Perú (Minagri) han iniciado un ambicioso programa de difusión y promoción de las menestras y su consumo en los hogares del país; para lo cual la academia (Universidades e Institutos) se han consolidado como ejes fundamentales de dicho programa de difusión.

La Universidad Ricardo Palma, representada por la Escuela Profesional de Turismo Hotelaría y Gastronomía ha sido convocada a participar en dicho proyecto, para lo cual los alumnos de la escuela, que durante un mes de trabajo, investigación y varias pruebas de por medio han podido aportar con nuevas recetas al ya existente en el mercado; la persistencia ha dado sus frutos en los nuevos aportes en guisos, frituras, postres y sobre todo en el campo de la Coctelería profesional. En reconocimiento a ello los alumnos y docentes de la escuela fueron declarados como “Delegados de la FAO por el cambio saludable”, para lo cual ellos se han comprometido en difusores de las bondades gastronómicas de las menestras y participarán en las diversas actividades que realicen el Minagri y la FAO.

Este recetario es prueba del esfuerzo y compromiso de la Escuela Profesional de Turismo Hotelaría y Gastronomía de Universidad Ricardo Palma en beneficio y desarrollo del País.

i LA ALIMENTACION EN EL ANTIGUO PERU RUFINO RAMIREZ C.
Exposición en el Congreso Nacional por invitación de CITURG. <http://www.educarteturismo.com/la-alimentacion-en-el-antiguo-peru/>

ii <http://agraria.pe/noticias/el-33-de-las-menestras-que-se-producen-en-peru-10706>

iii <http://rpp.pe/lima/actualidad/las-menestras-son-fuente-de-proteina-vegetal-carbohidratos-y-minerales-noticia-478399>

iv <http://rpp.pe/lima/actualidad/las-menestras-son-fuente-de-proteina-vegetal-carbohidratos-y-minerales-noticia-478399>

Los Autores

Menestras 2017

Docentes responsables

- Mg. David Carreño Farfán
- Bart. Isaac Joel Tejeda Rodríguez
- Chef Pastelera Isabel Elena Cunningham Goregliad

Coautores - Estudiantes

- Agrada Proaño Andrea Estefania
- Almeyda Santillan José Abel
- Aquije Caballero Eliana Kimberly
- Ayala Huaringa Rosmery
- Bernal De Los Ríos Álvaro Gonzalo
- Bravo Vara Jesús Esteban
- Caballero Mondragón Eddy Marlon
- Cahuina Quispe Natsuumi Sheralth
- Caycho Alva Tania Elizabeth
- Ceballos Espinoza Alejandra Yazmín
- Celi Bilbao Sebastián De Josemaría
- Chávez Flores Luis Enrique
- Chávez Valencia Renzo Wilfredo
- Cóndor Llactahuaman, Rosa Nohelia
- Fonseca Marquillo Edgar
- Gaona Quispe Andrea Melissa
- Garriazo Apaza Isaac Miguel
- Gonzales Guerra Ugo Alessandro
- Guillen Barrios Estrella
- Huamán Ayvar Carmen
- Huamaní Covarrubias Rosa Luz
- Huanca Aquino William Jonathan
- Inofuente Risco Kelly Mirella
- La Barrera García César Manuel Enrique
- Lizarbe Huari Ricardo Renzo
- Medina Condorchoa María Lucero
- Medina Ríos Roberto
- Mendoza García Alejandra Patricia
- Montañez Ayala Andrea Paola
- Navarrete Concha Lorena
- Ochoa Delgado Sandy Elizabeth
- Palma Cárdena Leroy Carlos
- Paquiyauri Janampa Leydi Elizabeth
- Ponce Grimaldo Francisco Javier
- Quispe Santa Cruz Raúl
- Quispe Gómez Lesly Antonia
- Ramos Humaní, Dennis Steven
- Risco Vivas Patricia Estefany
- Rivasplata Guerrero Miguel Ángel
- Rodríguez García Gloria Nathaly
- Rojas Rengifo Diana Alessandra
- Ruales Morote Renzo Roberto
- Sánchez Olivare Ángel Omar
- Saravia Risco Jhosselyn Rubí
- Ubilluz Gonzales Valeria Fabiana
- Vásquez Bayona Ana Katherine
- Vega Bravo, Alejandra Guadalupe
- Vilchez Moreno, Brenda Graciela
- Yomona Morales Mery Claudia
- Zavala Uzuliaga Cecilia Alejandra
- Zegarra Lázaro, Edgard Danny

1

ELABORACIÓN DE **BEBIDAS ALCOHÓLICAS**
A PARTIR DE LAS MENESTRAS.



CHICHA

ARVEJA VERDE SECA

Arveja verde seca

(Historia)

La arveja (*Pisum sativum*, L.) llamada también guisante o chícharo, fue uno de los primeros cultivos de la humanidad. Algunos dicen que la palabra inglesa “pea” proviene del sánscrito; no obstante, la mayoría está de acuerdo en que la palabra latina *pisum*, parecida a la más antigua griega, *pisos* o *pison*, es el verdadero origen de la palabra. La palabra anglosajona se convirtió en *pise* o *pisu*, y más tarde en inglés, “peas”.

La arveja es una de las cosechas alimenticias más tempranas. Su cultivo trajo estabilidad a las tribus que antes eran nómadas, y fue posible que los viajeros y exploradores trajeran las arvejas a los países mediterráneos, como también al Extremo Oriente.

Lugar de Producción

Cajamarca (28.3%) de la producción nacional, La Libertad (19.1%), Cusco (9.1%), Ayacucho (8.4%), Piura (7.9%) y Huancavelica (7.8%).

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Energía	334
Proteína	23.30
Grasa Total (g)	1
Colesterol (mg)	-
Glúcidos	60.10

Nutrientes	Cantidad
Fibra (g)	5.70
Calcio (mg)	70
Hierro (mg)	5.60
Yodo (μ g)	-
Vitamina A (mg)	8.67

Nutrientes	Cantidad
Vitamina C (mg)	0
Vitamina D (μ g)	-
Vitamina E (mg)	0.10
Vitam. B12 (μ g)	-
Folato (μ g)	0

RECETA

Insumos

- ✓ 1 kg de arveja verde seca.
- ✓ ½ kg de azúcar Rubia.
- ✓ ½ tapa de chancaca.
- ✓ 3 litros agua.
- ✓ Clavo de olor y canela
- ✓ Pedazos de piña



Preparación

En una olla agregar; canela, clavo de olor, cáscara de piña, arveja verde, la azúcar rubia y agua. Llevar a ebullición y remover bien.

Agregar agua hervida, luego de 1hr aproximadamente, bajar del fuego, colar, dejar enfriar y llevarlo a fermentación, (depósito sin tapa)

Estudiantes

Ochoa Delgado Sandy Elizabeth
Paquiyaury Janampa Leydi Elizabeth



CHICHA DE CHAUCHA

Menestra - chaucha

(Historia)

La chaucha, *Phaseolus vulgaris* L. pertenece a la familia de las leguminosas. Esta legumbre es originaria de América tanto Central como del Sur. Se encuentran muchas variedades en el Perú.

Legumbre de color, forma y dimensiones variables, en cuyo interior se disponen de 4 a 6 semillas. Existen frutos de color verde, amarillo jaspeado de marrón o rojo sobre verde, entre otros.

Es necesario cosecharla antes de que el fruto madure, cuando la semilla aún está en formación. Mientras más se deja madurar, la vaina se endurece y muchas veces tiene fibras en los bordes superiores y anteriores, que deben ser eliminadas antes de cocinarlas.

Lugar de Producción

Zona sierra del Perú

Información Nutricional

Valor Energético 16 kcal	1%
Carbohidratos 1,3 g	0%
Proteínas 2,4 g	3%
Grasas Totales 0,1 g de las cuales:	0%
grasas saturadas 0 g	0%
grasas monoinsaturadas 0,04 g	
grasas poliinsaturadas 0,05 g	
grasas trans 0 g	
colesterol 0 mg	
Fibra 1,9 g	8%
Sodio 23 mg	1%
Vitamina A 34 µg	6%
Vitamina D 0 µg	
Vitamina C 9,7 mg	22%
Tiamina (B1) 0,05 mg	4%
Riboflavina (B2) 0,28 mg	22%
Niacina (B3) 0,7 mg	4%
Ácido Fólico (B9) 36,26 µg	9%
Cianocobalamina (B12) 0 µg	
Potasio 247 mg	

RECETA

Insumos

- ✓ Chaucha
- ✓ Anís estrella
- ✓ Canela
- ✓ Agua a medida
- ✓ Manzana de agua
- ✓ Copita de chicha de jora
- ✓ Azúcar (a proporción)



Preparación

Previamente remojar la chaucha por 2 o 3 días.

En una olla agregar; canela, anís estrella, manzana de agua, chaucha, media copa de chicha de jora (para cocinar), azúcar rubia y agua. Llevar a ebullición. (previo remojo de la chaucha).

Agregar constante agua caliente hervida a la necesidad del consumo d esta y de acuerdo a la cantidad de chaucha que preparemos.

Luego de 1hr aproximadamente, bajar del fuego, colar, dejar que enfriar y llevarlo a fermentación.(deposito sin tapa)

Estudiantes

Caycho Alva, Tania Elizabeth
Gaona Quispe, Andrea Melissa



CHICHA DE GARBANZO

Menestra - garbanzo

(Historia)

El garbanzo es la semilla de la planta del garbanzo (*Cicer arietinum*), herbácea de la familia de las leguminosas. El fruto es una legumbre de forma ovoide, en cuyo interior se encuentran una o dos semillas, los garbanzos. En la extensa familia de las leguminosas, que abarca más de trece mil especies, sobresale por su antigüedad el garbanzo. Esta legumbre fue una de las primeras que se domesticó y que más se ha extendido. Su origen se encuentra en el creciente fértil, en la zona entre Siria y Turquía, entre el 9500 y el 9000 a. C, en la zona que en la Biblia se denomina Canaán.

Desde ahí se expande rápidamente a Persia, India y finalmente, Asia Central. Además, los fenicios extienden su cultivo y consumo por todo el Mediterráneo, incluyendo algunas zonas del África Subsahariana y finalmente, los españoles lo traen a América.

Lugar de Producción

En la zona sierra de Lima

Información Nutricional

Calorías	335kcal
proteínas	20.4g
lípidos	5 g
Hidrato de carbono	35g
fibra	15g
magnesio	160 mg
potasio	800 mg
sodio	30 mg
Vitamina E	3,1 mg
Folatos	180 mcv

El principal componente de los garbanzos son los hidratos de carbono, del tipo que se llama "lúcidos complejos", entre los que destaca el almidón. Tiene un aporte de fibra, determina una disposición lenta de los glúcidos, lo que hace al garbanzo un alimento muy recomendable para los diabéticos.

RECETA

Insumos

- ✓ 250 gramos de garbanzos
- ✓ Canela y
- ✓ Clavo de olor
- ✓ Chancaca



Preparación

Cocer en una olla los garbanzos hasta que se deshagan, echar agua hervida a la olla cuando este se seque.

Una vez ya deshecha la menestra, esperar que enfríe y colar con una tela blanca los garbanzos junto con el clavo de olor y luego pasar por colador; luego de este proceso reposar unas horas en un recipiente.

Raspar la chancaca y cubrir la base de la botella para echar el líquido de los garbanzos.

Dejar reposar los siguientes días para que macere, mover paulatinamente la botella cuando se siente la chicha.

Estudiantes

Guillen Barrios Estrella
Zegarra Lázaro, Edgard Danny



CHICHA DE ZARANDAJA

Pallar - zarandaja

(Historia)

La zarandaja, poroto, judía, fríjol de Egipto o chaucha japonesa (*Dolichos lablab*, sin. *Lablab purpureus*) es una planta trepadora herbácea de la familia de las fabáceas originaria del Afro trópico, cultivada en las zonas tropicales de África, de Asia y de América como planta de forraje y por su fruto, una legumbre, con valor alimenticio, aunque la alta presencia de glicósidos cianogénicos en las vainas hace imprescindible una cuidadosa cocción para su consumo humano.

Lugar de Producción

Costa norte (Piura – La Libertad) Valles interandinos aledaños a la costa hasta los 1,500 metros de altitud.

Información Nutricional

Calorías	335kcal
proteínas	22g
lípidos	5 g
Ácido graso polinsaturado	70 mg
Hidrato de carbono	35g
fibra	15g
magnesio	160 mg
potasio	800 mg
sodio	28 mg
Vitamina B	3,1 mg
Folatos	180 mcv

RECETA

Insumos

- ✓ 1 kg de zarandaja.
- ✓ ½ kg de azúcar Rubia.
- ✓ ½ tapa de chancaca.
- ✓ 3 litros agua.



Preparación

Remoje la zarandaja en agua tibia por media hora. Luego cambie el agua y deje remojar por media hora más.

Cuele la zarandaja y póngala a hervir en tres litros de agua a fuego lento durante ocho horas removiendo constantemente.

Cuando entre en ebullición no se debe permitir que la zarandaja se reduzca, por lo que se debe agregar agua tibia para mantener el nivel.

Agregue el azúcar y la chancaca hasta que se disuelva y espere que la bebida se enfríe.

Coloque la chicha en vasijas de barro y protéjala con tamices tipo colador por donde filtre aire.

Deje la chicha en reposo por ocho días, terminando el plazo retire la espuma, cuele los sedimentos y endulce al gusto.

Estudiantes

Ayala Huaranga, Rosmary
Huamani Covarrubias, Rosa Luz



CHICHA MACERADO DE ÑUÑA

Ñuña

(Historia)

Es uno de los alimentos más antiguos conocido del hombre y ha formado parte importante de la dieta humana desde tiempos remotos. El frejol común empezó a cultivarse aproximadamente hacia el año 7000 a. C. en el sur de México y Guatemala. En México, los nativos cultivaron los frijoles blancos, negros y todas las demás variedades de color. Es una variedad de *Phaseolus vulgaris* L.

Cuando los conquistadores del Imperio español llegaron al Nuevo Mundo, florecían diversas variedades de frejoles. Cristóbal Colón les llamó 'faxones' y 'favas' por su parecido a las habas del viejo mundo. Los aztecas los llamaban 'etl', los mayas 'búul' y 'quinsoncho', los incas 'purutu', los cumanagotos de Venezuela 'caraotas', en el Caribe les denominaban cunada. Los primeros exploradores y comerciantes llevaron posteriormente las variedades de frejol americano a todo el mundo, y a principios del siglo XVII, los frijoles ya eran cultivos populares en Europa, África y Asia.

Lugar de Producción

Se le cultiva entre los 1,500 y 3000 m.s.n.m generalmente en asociación

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Energía	334
Proteína	23.30
Grasa Total (g)	1
Colesterol (mg)	-
Clúcidos 60.10	60.10

Nutrientes	Cantidad
Fibra (g)	5.70
Calcio (mg)	70
Hierro (mg)	5.60
Yodo (μg)	-
Vitamina A (mg)	8.67

Nutrientes	Cantidad
Vitamina C (mg)	0
Vitamina D (μg)	-
Vitamina E (mg)	0.10
Vitam. B12 (μg)	-
Folato (μg)	0

con maíz. Su período vegetativo abarca 6-8 meses, según microclimas. Sus principales productores —en nichos ecológicos— son Cajamarca, La Libertad, Ancash, Huánuco y Cusco. Asociado con maíz, rinde aproximadamente una tonelada por hectárea

RECETA

Insumos

- ✓ 1 kg de ñuña
- ✓ 750 ml de pisco
- ✓ Clavo de olor y canela
- ✓ 1 u de granada
- ✓ 1 u guanábana
- ✓ 1 u Guayaba
- ✓ Vainilla
- ✓ Anís



Preparación

En una olla agregar; tostar la ñuña sin aceite.

Agregar a la ñuña tostada el pisco, luego incorporar las frutas.

Agregar la canela y clavo de olor.

Agregar gotas de vainilla y anís.

Dejar reposar por varias semanas para lograr una buena concentración.

Estudiantes

Palma Cárdenas, Leroy Carlos
Vílchez Moreno, Brenda Graciela



CHICHA DE LENTEJAS

Lentejas
(Historia)

El cultivo de las lentejas, (*Lens culinaris*) se lleva practicando desde hace más de 9.000 años. Son originarias de la zona de Irak y posteriormente se extendieron por todo el Mediterráneo. Existen muchas variedades de lentejas, entre ellas podríamos destacar la rubia castellana, el lentejón, la rubia de la armiña, la lenteja pardina, lenteja beluga o la lenteja verdina. Las lentejas son una de las legumbres más consumidas en todo el mundo. Debido a las propiedades de las lentejas es muy beneficioso que formen parte de una dieta saludable habitual durante cualquier etapa de la vida (niños, adolescentes, edad adulta, embarazo y mayores).

Lugar de Producción

Costa y Sierra del Perú

Información Nutricional

Aporte por ración: 100grs	
Energía [Kcal]	304,00
Proteína [g]	23,18
Hidratos carbono [g]	40,60
Fibra [g]	17,00
Grasa total [g]	1,70
AGS [g]	0,23
AGM [g]	0,30
AGP [g]	0,84
AGP /AGS	3,59

(AGP + AGM) / AGS	4,87
Colesterol [mg]	0,00
Alcohol [g]	0,00
Agua [g]	14,80

Minerales	
Calcio [mg]	70,00
Hierro [mg]	8,20
Yodo [mg]	1,50
Magnesio [mg]	129,00
Zinc [mg]	3,10
Selenio [µg]	9,90
Sodio [mg]	24,00
Potasio [mg]	837,00
Fósforo [mg]	26,00
Vitaminas	
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,47
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0,22
Eq. niacina [mg]	6,58
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0,70
Ac. Fólico [µg]	168,00
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0,00
Vit. C Ac. ascórbico [mg]	3,40
Retinol [µg]	0,00
Carotenoides (Eq. □ carotenos) [µg]	60,00
Vit. A Eq. Retinol [µg]	10,00
Vit. D [µg]	0,00

RECETA

Insumos

- ✓ 250grs. Lenteja
- ✓ 150grs. Piña
- ✓ 150grs. Naranja
- ✓ 10grs. Canela
- ✓ 10grs. Clavo de olor
- ✓ ½ cdt. Vainilla
- ✓ 2 ½ tzs. Azúcar
- ✓ 10 onz. Pisco
- 6onz. Jarabe de Maracuyá



Preparación

Cocinar las lentejas por 35 min. y al hervir agregar las cascaras de naranja y piña. Luego de 5 min. agregar los trozos de dichas frutas junto con los clavos de olor y la canela entera y dejar hervir por 10 min.

Echar la ½ cdt. de vainilla y agregar ¾ de taza de azúcar y removerlo hasta que se diluya todo. Dejar que reduzca el agua por 15 min. y apagarlo hasta que enfríe la preparación.

Para realizar el jarabe de reducción de macerado de maracuyá, colocamos en una olla 2 ½ tazas de macerado de

maracuyá con pisco hasta que comience a hervir. Una vez llegado a esta temperatura mover ligeramente el líquido hasta que el alcohol se termine de evaporar.

Una vez llegado a este punto de reducción agregar 1 ¾ tazas de azúcar y con una cuchara moverlo suavemente hasta que el azúcar se disuelva y se mezclen completamente ambos productos y dejar enfriar.

Una vez que la preparación de la lenteja este a una temperatura fácil de manejar (ni frío ni caliente), ponerlo en una

licuadora retirando las cascaras y las frutas de la mezcla. Agregar 6 onz. del jarabe de reducción de maracuyá y 5 onz. de pisco y licuarlo.

Colarlo para eliminar cualquier residuo y verterlo en una botella y dejarlo macerar por 2 semanas.

Estudiantes

Almeyda Santillan José Abel
Mendoza García Alejandra Patricia
Rodríguez García Gloria Nathaly
Zavala Uzuliaga Cecilia Alejandra



PONCHE DE FREJOL CANARIO

Menestra - Canario

(Historia)

Es un frejol, legumbre, fruto comestible de grano maduro, seco y entero, de color amarillo, que se desarrolla dentro de la vaina de la especie "Phaseolus Vulgaris", cultivada en la costa norte y sur del Perú.

Como alimento homogéneo es apto para el consumo humano, rico en proteínas, carbohidratos, lípidos, fibra, minerales y vitaminas. Su preparación está condicionada por un remojo de 12 horas con agua pura y cocción en olla a presión (preferible). Se recomienda su consumo dos veces por semana.

Lugar de producción

Costa Norte y Sur del Perú

Información Nutricional

Por 100 gramos

Nutrientes	Cantidad
Energía	339
Proteína	21.90
Grasa Total (g)	2.10
Colesterol (mg)	-
Clúcidos 60.10	60.10

Nutrientes	Cantidad
Fibra (g)	2.90
Calcio (mg)	138
Hierro (mg)	6.60
Yodo (µg)	-
Vitamina A (mg)	0

Nutrientes	Cantidad
Vitamina C (mg)	6.30
Vitamina D (µg)	-
Vitamina E (mg)	-
Vitam. B12 (µg)	-
Folato (µg)	-

RECETA

Insumos

- ✓ Frejol canario
- ✓ Azúcar rubia
- ✓ Canela
- ✓ Clavo de olor
- ✓ Cascara de naranja
- ✓ Anís



Preparación

Tostar los frejoles, luego remojar en agua unas 2 horas.

Licuar los frejoles, luego hervir con clavo, canela, pisco de anís y una cascara de naranja y hervir aproximadamente una hora (fuego bajo), agregar el azúcar y dejar hervir media hora más.

Estudiantes

Huanca Aquino William Jonathan
Risco Vivas Patricia Estefany



PONCHE DE FREJOL CANARIO

Frejol - Capsula
(Historia)

El frejol es originario de Guatemala y México, esta semilla está incluida en la especie del género *Phaseolus vulgaris* de la familia Fabaceae, por lo que pertenece al grupo de las leguminosas. El frejol crece en forma de vaina y se da en zonas silvestres y en forma de cultivo.

Su nombre común es frejol o judía, pero también se le denomina en otros países poroto, haba, habichuela o alubia. La palabra viene de la etimología del español "frisol" proveniente del catalán "fesol".

Lugar de Producción

Costa Norte y Sur del Perú

Información Nutricional

Por 100 gramos

Nutrientes	Cantidad
Energía	339
Proteína	21.90
Grasa Total (g)	2.10
Colesterol (mg)	-
Clúcidos 60.10	60.10

Nutrientes	Cantidad
Fibra (g)	2.90
Calcio (mg)	138
Hierro (mg)	6.60
Yodo (μg)	-
Vitamina A (mg)	0

Nutrientes	Cantidad
Vitamina C (mg)	6.30
Vitamina D (μg)	-
Vitamina E (mg)	-
Vitam. B12 (μg)	-
Folato (μg)	-

RECETA

Insumos

- ✓ Frejol cápsula
- ✓ Azúcar rubia (2 x l de agua)
- ✓ Canela
- ✓ Clavo de olor
- ✓ Agua
- ✓ 2 onzas de alcohol a escoger (pisco, anís)
- ✓ 1 onz. miel



Preparación

Lo primero es dejar remojando las menestras durante 1 – 2 días en un recipiente, esto permitirá que bote su ácido (toxinas) y a la vez para que se ablande un poco al momento de su cocción.

Después de pasado los 2 días botar el agua, y agregar nueva para ya empezar su cocción, agregando más agua que el porcentaje de menestras que echas, si se evapora el agua se vuelve a echar más hasta conseguir que el frejol se ablande.

En su momento de preparación se echa clavo de olor (4) y canela (3) dependiendo al gusto, esto proporcionará un olor agradable en su cocción.

Después de haberle echado el agua, echarle azúcar un aproximado de 2 cucharadas de azúcar x l de agua, generando así la impregnación de un sabor más dulce al momento de licuado.

Después cuando ya se tiene la cocción lista de las menestras se le lleva al licuado con su mismo líquido (si es poco se

agrega un poco más), al momento de éste procedimiento si se desea se coloca un poco de miel (a criterio de c/u) y también un poco de licor (anís o pisco) dependiendo del acabado que quieran obtener, probando poco a poco.

Estudiantes

Ponce Grimaldo Francisco Javier



PONCHE DE HABAS

Menestra- habas

(Historia)

Las habas (*Vicia faba*), son unas de las hortalizas más antiguas del mundo, tanto así que existen registros de su domesticación desde hace 6.000 a.C. Fueron conocidas por los antiguos egipcios, griegos y romanos y fueron traídas a nuestro continente por los españoles y portugueses en el siglo XVI.

Hoy en día se pueden hacer muchos derivados de este producto. Para ello se está viendo nuevas formas de poder consumir las habas.

En su gran mayoría son utilizadas en los desayunos de los peruanos.

Se espera que en unos años la gran mayoría de los peruanos opte por tener como parte de su vida, un poco de polvo de haba, o habas tostadas o habas frescas.

Lugar de Producción

Zona sierra del Perú

Información Nutricional

Calorías 310 Kcal	15%
Proteínas 24 g	19%
Grasas 2 g de las cuales:	2%
Fibra 22 g	10%
Sodio 23 mg	1%
Vitamina A 34 µg	6%
Vitamina C 0 µg	--
Vitamina E 9,7 mg	3%
Tiamina (B1) 0,5 mg	4%
Rivoflavina (b2)	--
Calcio 115mg.	25%
Magnesio 150mg.	4%
Hierro 8,5 mg.	7%
Zinc 3,5 mg.	--
Potasio 247 mg	--

RECETA

Insumos

- ✓ 100 g de harina de habas
- ✓ 1 tarro de leche evaporada
- ✓ 1 cucharita de esencia de vainilla
- ✓ 200 g de azúcar
- ✓ Canela y clavo al gusto
- ✓



Preparación

Se debe cocinar, hasta el momento en que la pulpa se encuentre ligeramente blanda.

Luego de la cocción se debe proceder a su pelado.

Casi al finalizar se debe licuar las habas propiamente sancochadas y peladas.

Luego del licuado se debe poner en una olla a hervir por muy poco tiempo agregándole canela, clavo de olor, leche evaporada y azúcar al gusto

Estudiantes

Bravo Vara, Jesús Esteban
Medina Condorchoa, María Lucero

2

ELABORACIÓN DE **PIQUEOS** CON MENESTRAS



ARVEÑOS AL AJÍ

(Tequeños rellenos de arvejón)

Arvejón amarillo

(Historia)

Los arvejones pertenecen a la familia leguminosa, subfamilia de las Papilionoideas, siendo su nombre científico *Pisum sativum*. Es un fruto seco dehiscente, monocarpelar, que se abre por la sutura ventral y por el nervio medio del carpelo, las semillas tienen un peso medio de 0,20 gramos por unidad.

Lugar de producción

Zona de la sierra y costa peruana

Información Nutricional

Es rica en minerales como fósforo y hierro, contiene una alta concentración en fibras y son bajas en grasas. Por ello, la arveja es muy útil en los procesos de coagulación de la sangre y en el fortalecimiento de los huesos. Su fibra evita el estreñimiento y ayuda a prevenir el cáncer de colon. Por su poder antioxidante, es particularmente útil en la protección de la retina y de enfermedades de la vista como las cataratas.

RECETA

Insumos

- ✓ Arvejón amarillo
- ✓ 200 gramos de tocino
- ✓ Sal
- ✓ 500 gramos de masa de wantán
- ✓ 200 mililitros de leche
- ✓ Salsa:
- ✓ 200 gramos de ají amarillo
- ✓ Ajos
- ✓ 200 gramos de cebolla



Preparación

Remojar el arvejón una noche antes

Al día siguiente hervir el arvejón por 2h, luego agregar el tocino cortado previamente en bastones y dejar terminar por 30 minutos más. A continuación agregar sal al gusto. Luego prensar el arvejón hasta obtener la consistencia de un puré.

Colocar por unidad de masa de wantán un bastoncillo de tocino con un poco de puré de arvejón, sellar la masa wantán mojando los bordes. Servir con salsa.

Salsa:

Cortar en mirepoix todos los ingredientes, saltear y luego licuar.

Estudiantes

Celi Bilbao, Sebastián De Josemaría

Garriazo Apaza, Isaac Miguel

Inofuente Risco, Kelly Mirella

Navarrete Concha, Lorena



HAMBURGUESA DE HABAS

Habas peruanas
(Historia)

Las habas pertenecen a la familia de las leguminosas y a la subfamilia de las fabáceas, fue consumida en el Antiguo Egipto, Grecia y Roma. Las habas son fáciles de cultivar y muy prolíficas. Se comen tanto las habas como las vainas.

Es una planta que puede alcanzar 1,5 m. Las hojas son alternas con folíolos anchos ovales redondeados, de color verde y desprovisto de zarcillos. El fruto es tipo legumbre de longitud variable, pudiendo alcanzar hasta más de 35 cm. El número de granos oscila entre 2 y 9. El color de la semilla es verde amarillento, aunque las hay de otras coloraciones más oscuras

Lugar de producción

En la Zona Sierra del Perú

Información Nutricional

Contienen 77.1% de agua.

Son abundantes en calorías y proteínas.

Contienen vitaminas: C, A, E, B1 y B2, en concreto de tiamina, niacina y folatos.

Contienen minerales como Potasio, Fósforo, Sodio, Calcio, Hierro, Magnesio y Zinc.

Está compuesta además por antioxidantes, lecitina, colina, Hidratos de Carbono, Fibra y Beta carotenos.

RECETA

Insumos

- ✓ Pan de hamburguesa
- ✓ Culantro
- ✓ Perejil
- ✓ Ajos
- ✓ 1 k habas verdes ralladas
- ✓ Cebolla blanca
- ✓ Levadura en polvo
- ✓ Comino
- ✓ Sal y pimienta
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ 5 huevos
- ✓ Ajo en polvo
- ✓ Cebolla en polvo
- ✓ Paprika
- ✓ Cebolla caramelizada



Preparación

Remojar las habas y pelarlas.

Cocerlas con sal durante 15 minutos.

Retirar la mitad y colocarlas en una bandeja para que enfríen.

Agregar aceite vegetal, sal, pimienta,

comino y p aprika.

Llevarlas al horno por 10 minutos a 170 .

Retirar la bandeja del horno, mover las habas y colocarla nuevamente en el horno por 10 minutos m as.

Preparación de la carne de habas

Con la cantidad de habas que nos quedó, las trituramos en el procesador. En una olla, guisamos la cebolla y el ajo. Luego agregamos las habas trituradas, sal, comino, pimienta y los huevos.

Cuando se forme una masa, retiramos la carne y le damos forma de hamburguesa.

En una sartén las doramos con aceite.

Estudiantes

Ceballos Espinoza, Alejandra Yazmín
Chávez Flores, Luis Enrique
Montañez Ayala Andrea Paola
Rivasplata Guerrero, Miguel Ángel



PANAMITO BURGER

Panamito
(Historia)

Se dice que la invención de la hamburguesa data del siglo XIX, pero se ha generado polémica al respecto, ya que diversos autores se atribuyen haber sido los primeros en haber puesto un trozo laminado de carne picada (Hamburger steak) entre dos panes pequeños. La hamburguesa se desarrolló rápidamente durante el siglo XX junto con la aparición del concepto del fast food americano y durante ese siglo fue adquiriendo una popularidad extendida hasta nuestros días por todo el mundo.

La hamburguesa es una preparación muy popular en la cocina americana y está hecha principalmente con una variedad de carnes; se presenta en un pan pequeño partido en dos que posee una forma de óvalo. Suele estar acompañada de aros de cebolla, hojas de lechuga, y rodajas de tomate; la cual se puede cocinar a partir del uso de la plancha o la parrilla.

Información Nutricional

- Frejol Panamito (100g):
- Energía: 336
- Proteína: 21.50
- Grasa Total (g): 1.70
- Fibra (g): 6
- Calcio (mg): 174
- Hierro (mg): 6.30
- Vitamina C (mg): 5.80

La hamburguesa Burger de frejol Panamito recrea e innova las alternativas a la hora de poder disfrutar de una hamburguesa sana y nutritiva.

Lugar de producción

Costa peruana

RECETA

Insumos

- ✓ Frejol panamito
- ✓ Carne molida
- ✓ Tocino
- ✓ Zanahoria
- ✓ Huevo
- ✓ Harina
- ✓ Cebolla roja
- ✓ Ajo
- ✓ Perejil
- ✓ Pan
- ✓ Papitas al hilo
- ✓ Lechuga
- ✓ Tomate
- ✓ Aceite
- ✓ Sal y Pimienta



Preparación

En una olla con agua, cocer los frejoles con ajo. Luego, sacarlos, licuar y colar los frejoles

Freír el tocino, picarlo y reservar.

En un bowl mezclar la carne molida, el tocino picado, la cebolla picada,

zanahoria rallada, perejil, sal, comino y pimienta.

Verter la mezcla a la pasta de lentejas y mezclar para que se forme una masa. Reservar por unos minutos.

Formar las hamburguesas con la mano. Si es necesario, agregar pan rallado.

En una sartén, verter un chorro de aceite y freír las hamburguesas

Servir con pan junto con la lechuga, el tomate en rodajas, papas al hilo y cremas al gusto.

Estudiantes

Caballero Mondragón Eddy Marlon
La Barrera García César Manuel Enrique
Rojas Rengifo Diana Alessandra
Ubilluz Gonzales Valeria Fabiana

3

ELABORACIÓN DE **PLATOS DE FONDO** CON MENESTRAS



FREJO

BONDIGAS

El nombre científico *Phaseolus vulgaris*, frejoles rojos
(Historia)

Es uno de los alimentos más antiguos conocido del hombre y ha formado parte importante de la dieta humana desde tiempos remotos. El frijol común empezó a cultivarse aproximadamente hacia el año 7000 a. C. en el sur de México y Guatemala. En México, los nativos cultivaron los frejoles blancos, negros y todas las demás variedades de color.

Cuando los conquistadores del Imperio español llegaron al Nuevo Mundo, florecían diversas variedades de frijoles. Cristóbal Colón les llamó 'faxones' y 'favas' por su parecido a las habas del viejo mundo. Los aztecas los llamaban 'etl', los mayas 'búul' y 'quinsoncho', los incas 'purutu', los cumanaotos de Venezuela 'caraotas', en el Caribe les denominaban cunada, los chibchas 'histe' (González,07). Los primeros exploradores y comerciantes llevaron posteriormente las variedades de frijol americano a todo el mundo, y a principios del siglo XVII, los frijoles ya eran cultivos populares en Europa, África y Asia.

Lugar de producción

México - Guatemala - Perú precolombino de donde pasó a Europa para luego regresar al Nuevo Mundo y establecerse como alimento primordial.

Información Nutricional

- Son una gran fuente de energía para el organismo por ser fuente de hidratos.
- Tienen un alto valor proteico, constituyéndose como uno de los alimentos de origen vegetal con mayor contenido de proteínas.
- Su alto contenido en fibra resulta beneficioso para el funcionamiento intestinal y del corazón.
- Son fuente hierro, un mineral esencial para los deportistas.
- Tienen bajo índice glucémico, elevando la glucosa lentamente en el organismo.
- Son fuente de vitaminas C y E, antioxidantes que ayudan en la formación de glóbulos rojos y fortalecen los huesos y dientes sanos y fuertes.
- Además, entre otros minerales, las menestras aportan calcio, fósforo, magnesio y más; todos ellos fundamentales para el correcto funcionamiento del sistema neuromuscular.
- Son de bajo costo económico y de gran valor nutricional.

RECETA

Insumos

- ✓ Frejol.
- ✓ Trozo de chancho.
- ✓ Pimienta y sal.
- ✓ 1LT de aceite.
- ✓ 3 Huevos.
- ✓ Tostada Molida.
- ✓ 2 paquetes mediamos de harina.
- ✓ 1 kilo de carne molida.
- ✓ Una rama de albahaca.
- ✓ 4 dientes de ajos.
- ✓ 3 cebollas rojas medianas.
- ✓ Salsa de tomate.
- ✓ 6 Tomates concassé.
- ✓ Queso parmesano rallado.
- ✓ Orégano seco.



Preparación

Pre cocer los frejoles y prénsalos.

Hacer la masa y condimentarlos con sal y pimienta.

Condimentar la carne molida con sal, pimienta negra molida y comino.

Rellenar la masa de frejol con la carne ya condimentada y moldear en forma de una pelotita.

Empanizar las bolitas de frejol con harina, huevo, tostada rallada y freírlas.

Dorar en aceite la cebolla en brunoise y ajo.

Agregar la salsa de toma y el tomate concassé.

Condimentar con sal, pimienta y cominos.

Añadir las bolitas de frejol en la salsa de tomate, acompañado de unas hojas de albahaca picada.

Terminar con un chorro de vino tinto.

Servir acompañado con rodajas de pan baguette.

Para finalizar rosear con queso parmesano rollado.

- Su versatilidad a la hora de cocinar, permite una amplia variedad de comidas y combinaciones.
- La fibra, esta corresponde a un elemento muy importante durante el proceso de la digestión ya que disminuye la velocidad de absorción de algunos nutrientes y favorece el tránsito intestinal. Además la fibra estimula una absorción más lenta de la glucosa, disminuyendo el índice glicémico y controlando la hiperinsulinemia, lo cual es muy favorable para la prevención y el tratamiento de la diabetes.
- Actúa como antioxidantes, elimina los radicales libres y previenen el crecimiento de células cancerígenas en el cuerpo.
- Edelmira Linares, bióloga del Jardín Botánico del Instituto de Biología de

la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), señala que la semilla de frejol común es rica en fibras dietéticas y también presenta un alto contenido de Hierro, además de que posee dos veces más proteínas que cereales como la avena y el trigo.

- Es un alimento básico en la dieta de los latinoamericanos debido a que es fuente de proteína, hierro vegetal, fibra, ácido fólico, tiamina, magnesio, potasio y zinc.
- Se ha documentado los beneficios de este alimento al prevenir enfermedades crónicas producto de su aporte de micronutrientes y su alto contenido de fibra, aminoácidos azufrados, taninos, fitoestrógenos y aminoácidos no esenciales.

Estudiantes

Aquije Caballero Eliana Kimberly
 Fonseca Marquillo Edgar
 Saravia Risco Jhosselyn Rubí
 Yomona Morales Mery Claudia



FREJOLACHO

Frejol Guinda (Historia)

Este plato está inspirado en el tacacho tradicional con los dos tipos de complementos como son el chanco y la cecina. Esta vez se le añadió un guiso de frejoles dentro de la masa para darle una textura, sabor y apariencia algo diferente. Este plato viene con un acompañamiento básico de la gastronomía de la selva, un ají de cocona el cual le da el toque picante al denominado “frejolacho”.

Lugar de producción

En algunas épocas en los distritos de Trujillo, Cajamarca, entre otras ciudades del Perú.

Información Nutricional

Son fuente de carbohidratos complejos, proteína, vitaminas, minerales y fibra. Tienen un bajo contenido de grasa y, por ser un alimento de origen vegetal, no contienen colesterol.

RECETA

Para el tacacho

Insumos

- ✓ Plátano verde bellaco
- ✓ Cecina
- ✓ Manteca de cerdo
- ✓ Cerdo (panceta)
- ✓ Sal y pimienta



Para el guiso del Frejol:

- Frejol Guinda
- Sal
- Pimienta
- Comino
- Palillo
- Ajos
- Cebolla
- Aceite
- Sacha culantro

AjÍ de cocona (cocona, cebolla, sachaculantro, aliño de limón, ajÍ pipi de mono y/o ajÍ charapita, sal al gusto).

Preparación

Primero freír la cecina con manteca, así mismo el cerdo en diferentes sartenes, luego poner a azar los plátanos hasta que estén suaves para poder machacarlos con una piedra o mortero, agregándole manteca que has utilizado al momento de freír la cecina. Seguido de eso echar sal al plátano machacado junto con los trozos de cecina, cerdo más el guiso de frejol y mezclar. Para el guiso de frejol, solo poner en una sartén aceite vegetal, cebolla en brunoise, ajo molido, sal, comino, pimienta, palillo y freír hasta que la cebolla se blanquee un poco luego de ello agregar los frejoles. Cuando el guiso ya esté listo agregar sachaculantro en corte chifonade. Finalmente mezclar la masa del tacacho con el guiso de frejol y armar las bolitas de frejolacho.

Estudiantes

Cóndor Llactahuaman, Rosa Nohelia
Quispe Gómez, Lesly Antonieta
Ramos Huamaní, Dennis Steven
Vega Bravo, Alejandra Guadalupe



FREJOTEL CHAUCHA CON SECO DE RES

Frejol tipo Chauca
(Historia)

Pertenece a la familia de las leguminosas, es pariente de los porotos, guisantes, judías, habas, entre otros. La chaucha es originaria de América tanto Central como del Sur. Especialmente se encuentran muchas variedades en el Perú.

Legumbre de color, forma y dimensiones variables, en cuyo interior se disponen de 4 a 6 semillas. Existen frutos de color verde, amarillo jaspeado de marrón o rojo sobre verde, etc. Es necesario cosecharla antes de que el fruto madure, cuando la semilla aún está en formación. Mientras más se deja madurar, la vaina se endurece y muchas veces tiene fibras en los bordes superiores y anteriores, que deben ser eliminadas antes de cocinarlas.

Lugar de producción

En la Zona Sierra del Perú

Información Nutricional

Principio del formulario

Final del formulario

Nutrientes Cantidad

- Energía 277
- Proteína 17.30
- Grasa Total (g) 17.50
- Colesterol (mg) -
- Glúcidos 17.30

Nutrientes

- Cantidad
- Fibra (g) 3.80
- Calcio (mg) 54
- Hierro (mg) 2.30
- Yodo (μg) -
- Vitamina A (mg) I
- Nutrientes

Cantidad

- Vitamina C (mg) 4.60
- Vitamina D (μg) -
- Vitamina E (mg) -
- Vitamina B12 (μg) -
- Folato (μg) -

RECETA

Insumos

- ✓ ½ de carne en cubitos
- ✓ ⅓ de taza de chicha de jora
- ✓ ½ cucharadita de sazón de ajinomoto
- ✓ Aceite
- ✓ 1 cebolla picada en cubos
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 1 tomate sin piel ni Pepas picadas
- ✓ 1 taza + 2 cucharas de ají amarillo sofrito previo licuado
- ✓ 1 pimiento licuado con un atado de culantro
- ✓ 2 kilos de frejol chauca licuado
- ✓ 150 grs. de manteca
- ✓ Mantequilla
- ✓ 3 huevos
- ✓ Sal, pimienta y comino



Preparación

Macere la carne con la chicha, el sazón, sal, pimienta y comino. Llevar a reservar o de preferencia de un día para otro. Llevar a fuego medio una olla, agregarle aceite, ajo picado, dejar

que dore. Luego, incorporar la cebolla hasta que cocine. Agregar 2 cucharadas de ají y el tomate por 5 minutos hasta que cambie ligeramente de color. Añadir $\frac{3}{4}$ de culantro licuado con el pimiento y

agua a criterio; mesclar. Incorporar a la preparación anterior la carne con el jugo de la maceración y cocinar a fuego bajo durante 1 hora. A mitad de la cocción agregar el resto del culantro licuado con el pimiento y termine de cocinar. Reservar el seco de carne.

Aparte en una olla a fuego medio cocine el resto del ají por 3 minutos. Agregue el frejol, sazone y cocine sin dejar de remover, por 10 minutos más. Añadir la azúcar y la manteca, revuelva y cocine por 10 minutos, hasta que la masa del frejol quede brillante y amarilla. Retire del fuego, agregue los huevos e integre a la masa.

Enmantequillar un molde, vierta la mitad de la masa del frejol, agregue encima el seco de carne y tape con la masa restante del frejol. Esparza encima un poco de mantequilla y lleve al horno a 180 °C por 30 minutos, a mitad de la cocción embadurnar el pastel con un poco de clara de huevo. Continuar hasta que el pastel tome un color dorado. Deje reposar por 30 minutos, corte y acompañe con salsa criolla.

Tip: Asegúrese que la masa del frejol no sea amarga ni suelta. Probar un poco de esta antes de finalizar la preparación y en caso de estar amarga, cocinar por 10 minutos más.

Estudiantes

Cahuina Quispe Natsuumi Sheralth
Chávez Valencia Renzo Wilfredo
Vásquez Bayona Ana Katherine



ROCOTO RELLENO DE PALLARES

Pallares

(Historia)

El Rocoto relleno es un plato peruano de origen Cusqueño elaborado a base de rocoto (*Capsicum pubescens*) que es un fruto muy picante similar al ají, pero de forma redondeada y de tamaño similar al de una manzana y fue difundido a las otras regiones del país y nosotros alteramos la preparación del plato para incluir los pallares (*Phaseolus lunatus*).

El Pallar contiene almidones (alrededor de 60% en forma de carbohidratos complejos) que aportan energía, al descomponerse terminan en glucosa que es liberada lentamente a la sangre.

Es muy bajo en grasas, contiene minerales como calcio, fósforo, hierro, manganeso, zinc que aumentan en cantidad al germinar.

Información Nutricional

El Pallar contiene almidones (alrededor de 60% en forma de carbohidratos complejos) que aportan energía, al descomponerse terminan en glucosa que es liberada lentamente a la sangre.

Es muy bajo en grasas, contiene minerales como calcio, fósforo, hierro, manganeso, zinc que aumentan en cantidad al germinar.

Lugar de producción

Cusco

RECETA

Insumos

- ✓ 2 Rocoto
- ✓ 200gm pallares hervidos
- ✓ 100gm cebolla blanca
- ✓ 100gm pechuga de pollo
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 limón entero
- ✓ 1 cubo de mantequilla
- ✓ 300gm de harina
- ✓ 4 huevos
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta
- ✓ Comino
- ✓ Aceite



Preparación

En una olla hervir agua, cortar el rocoto por la cabeza y sacar las venas y pepas del rocoto. Verter los dos rocotos en agua hirviendo y exprimir un limón entero, cocinar durante 10 minutos.

Para la salsa interna del rocoto, en una sartén freír pecanas hasta dorarlas con

mantequilla y aceite. En otra sartén, con abundante aceite, freír la cebolla blanca (en brunoise) junto con los ajos y el pollo (en brunoise) sazonado al gusto, después agregar los pallares (debidamente hervidos), cocinar hasta que se cree una masa y dejar reposando unos minutos.

Para la preparación del rocoto y su sellado en torreja de harina, debemos de batir la harina junto con el huevo y condimentos al gusto.

Luego vertimos la salsa dentro del rocoto hasta llenar y taparlo.

Para finalizar, hervir en una olla abundante aceite y verter la masa de torreja sobre todo el rocoto hasta que quede dorado durante 10 minutos a fuego bajo.

Estudiantes

Bernal De Los Ríos Álvaro Gonzalo
Gonzales Guerra Ugo Alessandro
Lizarbe Lizarbe Ricardo Renzo
Ruales Morote Renzo Roberto

4

ELABORACIÓN DE **POSTRES** A PARTIR DE
MENESTRAS.



WANTANES RELLENOS DE FREJOL COLADO Y MIEL DE FRUTAS

Panamito
(Historia)

Es un frejol tipo riñón, pertenece a una familia de leguminosas de gran tamaño incluyendo a los frejoles pinto, bolita, mung y grandes variedades norteñas. Tiene la ventaja de conservar la forma una vez cocinado. Entre alguno de los Beneficios se encuentran: Sirve como diurético, utilizado en el tratamiento de la hinchazón por edema.

Lugar de producción

Se cultiva en la costa, sierra y selva

Información Nutricional

Es rico en minerales como una buena fuente de manganeso, fósforo, proteínas, vitamina B1, hierro, potasio y magnesio. Contiene una alta concentración en calcio y no tiene grasas. Por ello, muy útil en los procesos de anemia y en el fortalecimiento de los huesos.

RECETA

Insumos

- ✓ 500 grs. De masa wantan
- ✓ Para el relleno
- ✓ 500 grs. De frijol red kidney
- ✓ 250 grs. De azúcar
- ✓ 10 grs. De canela en rama
- ✓ 8 clavos de olor
- ✓ 10 bolitas de pimienta de chapa
- ✓ 250 grs. De leche evaporada

Para miel

- 1 bola de chancaca
- 1 hoja de higo
- 200 grs. De azúcar rubia
- Canela en rama
- Anís en grano
- Clavo de olor
- Piña en rajas
- 2 membrillos
- 2 melocotones
- 2 naranjas de jugo



Preparación

Remojar el frijol cambiando de agua por 48 horas.

Pelar el frijol

Cocinar hasta que reviente el frijol

Procesar el frijol y luego colarlo

Cocinar el puré con la canela, clavo, pimienta de chapa con el azúcar.

Dar punto de manjar

Dejar enfriar

Rellenar los wantanes y luego dar un hervor.

Colocar la miel de frutas

Colocar en una olla las frutas picadas la chancaca, las especies y la hoja de higo, hervir todo colar y luego agregar el azúcar y llevar a reducción.

Estudiantes

Agrada Proaño Andrea Estefanía

Huamán Ayvar Carmen

Medina Ríos Roberto

Quispe Santa Cruz Raúl

Sánchez Olivare Ángel Omar

