



1. Solterito

>>>> Andino



4 PORCIONES

INGREDIENTES

200g habas frescas
100g quinua
200g queso fresco
50g aceitunas negras
Pizca de anís
2 unid. limón
20g huacatay
3 unid. choclos
50g aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. En una olla cocinar el choclo con el anís y zumo de un limón, aparte cocinar las habas.
2. Lavar la quinua y cocinar por un lapso de 12 minutos.
3. Cortar el queso fresco en cubos medianos, cortar las aceitunas en rodajas y mezclar todos los ingredientes en un tazón.
4. Agregar huacatay picado y sazonar con aceite de oliva, sal, pimienta y gotas de limón.

POR PORCIÓN

Información
nutricional

kcal	proteínas	grasas	carbohidratos	fibra
512kcal	21g	28g	50g	6g





2. Humitas »»» de quinua

10 PORCIONES

INGREDIENTES

- 200g cáscara de naranja
- 250g quinua
- 410 ml leche evaporada
- 2g canela de rama
- 3g clavo de olor
- 55g azúcar blanca
- 90g (4 unid.) Yemas de huevo
- 50 g pasas
- 25g anisado
- 100g pancas de choclo

PREPARACIÓN

1. Lavar la quinua y cocinarla con la canela, cáscara de naranja y clavo de olor por 30 minutos. Luego, escurrirla.
2. Licuar la quinua hasta volverla una crema.
3. Calentar la leche con canela, clavo y reducir hasta la mitad. Luego, colarlo.
4. Agregar la quinua, el azúcar y las pasas.
5. Cocinar hasta que espese como una masa, agregar las yemas y el anisado.
6. Envolver en pancas de choclo blanqueadas y cocinar a vapor durante 30 minutos.

POR PORCIÓN

Información
nutricional

kcal	proteínas	grasas	carbohidratos	fibra
206kcal	8g	7g	28g	2g





3. Chupe de >>> de pescado



4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 filetes de pescado cortados en trozos (pescado bonito)
- 2 papas blancas cortadas en trozos
- 1 choclo
- 40 gramos de arvejas
- 60 gramos de habas
- 2 tomates cortados en cuadraditos, sin piel ni semillas
- 1 cebolla cortada en cuadraditos
- 2 cucharadas de ajo molido
- 8 cucharadas de pasta de ají amarillo
- 1 ½ litros de caldo de pescado
- ¼ de taza de arroz blanco cocido
- ¾ de taza de leche evaporada
- 100 gramos de queso fresco
- Orégano seco
- Sal
- Pimienta
- Comino
- Aceite

PREPARACIÓN

1. Pelar las arvejas y las habas. Reservar. (las habas tienen “doble pelado”: se desvainan y luego pueden volver a pelarse).
2. Cortar el choclo en rodajas. Reservar.
3. Calentar un poco de aceite en una olla y allí sofreír la cebolla con una pizca de sal. Cuando la cebolla esté dorada, agregar el ajo molido y continuar sofriendo (echar un poco más de aceite si es necesario).
4. Incorporar la pasta de ají amarillo, remover bien y sazonar con sal, pimienta y comino al gusto.
5. Una vez listo el aderezo, incorporar una tercera parte del caldo de pescado y esperar a que rompa el hervor. Luego, agregar el tomate y añadir orégano al gusto. Verter el caldo restante y colocar una rama de huacatay.
6. Cuando el caldo esté en ebullición, adicionar el choclo, las papas cortadas en trozos, las arvejas y las habas. Cocinar de 8 a 10 minutos.
7. Mientras tanto, en una sartén, freír los trozos de pescado previamente salpimentados. Reservar.
8. Incorporar el arroz cocido a la sopa. Mezclar bien y agregar los trozos de pescado fritos. Dar un hervor.
9. Añadir la leche evaporada y revolver con cuidado para no quebrar los trozos de pescado. Luego, incorporar los huevos, uno a uno, sin romperlos. Cocinar a fuego bajo de 4 a 6 minutos o hasta que los huevos estén en el punto de cocción deseado (tipo escalfado). Terminar rectificando la sazón y echando cubos de queso fresco.
10. Servir caliente.

POR PORCIÓN

Información nutricional

kcal	proteínas	grasas	carbohidratos	fibra
344kcal	26g	11g	36g	2g

