



FORSANDINO

FORTALECIMIENTO DE ORGANIZACIONES  
INDÍGENAS ALTOANDINAS Y RESCATE DE SUS  
PRODUCTOS TRADICIONALES

Llaqta Kallpanchaq  
*Perú*

Runa Kawsay  
*Ecuador*

# GASTRONOMÍA TRADICIONAL ALTOANDINA



Alli Micuy





FORSANDINO

FORTALECIMIENTO DE ORGANIZACIONES  
INDÍGENAS ALTOANDINAS Y RESCATE DE SUS  
PRODUCTOS TRADICIONALES

Llaqta Kallpanchaq  
*Perú*

Runa Kawsay  
*Ecuador*

# GASTRONOMÍA TRADICIONAL ALTOANDINA



Allin Mikuy / Sumak Mikuy

Publicado por:

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación  
Oficina Regional para América Latina y el Caribe (FAORLC)  
Proyecto Regional de la FAO GCP/RLA/163/NZE



Distribución mundial para lengua española

**Recetario Gastronomía Tradicional Altoandina: Allin Mikuy / Sumak Mikuy**

FAORLC: 2010

260p.; 21x21 cm.

ISBN 978-92-5-306524-0

Tiraje: 1600 Ejemplares

© FAO, 2010

Av. Dag Hammarskjöld 3241, Vitacura

Santiago de Chile, Chile

**Coordinación:** Proyecto GCP/RLA/163/NZE

**Edición:** Dennis Escudero / Equipo Proyecto GCP/RLA/163/NZE

**Diseño:** Sergio Baros

**Corrección:** Marcela Sanguinetti

Número de depósito legal: 2010-06242

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan.

Todos los derechos reservados. La FAO fomenta la reproducción y difusión parcial del material contenidos en este producto informativo. Su uso para fines no comerciales se autorizará de forma gratuita previa solicitud. La reproducción para la reventa u otros fines comerciales, incluidos fines educativos, podría estar sujeta a pago de derechos o tarifas. Las solicitudes de autorización para reproducir o difundir material de cuyos derechos de autor sea titular la FAO y toda consulta relativa a derechos y licencias deberán dirigirse por correo electrónico o por escrito a la Unidad de Comunicación de la Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe, Av. Dag Hammarskjöld 3241, Vitacura / Santiago de Chile, Chile  
Email: rlc-comunicacion@fao.org

## A LAS COMUNIDADES BENEFICIARIAS

La buena alimentación asegura el buen vivir. La FAO piensa de esta manera y, junto con ustedes, ha venido implementando acciones para fortalecer sus sistemas productivos, revalorando los cultivos tradicionales como papas nativas, oca, olluco, mashua, quinua, tarwi y otros productos pertenecientes a la gran riqueza agrícola local. Estas acciones se orientan a lograr una mejor calidad de vida basada en el potencial con el que ustedes cuentan.

Este documento ha sido elaborado con base a la información brindada por ustedes. A través de este material, los lectores conocerán el potencial de los productos tradicionales como ingredientes para el desarrollo de una importante diversidad de platos.

La FAO reconoce y agradece su gran aporte para la realización de este recetario de platos tradicionales, que nace de la sabiduría propia de sus comunidades.



## (VERSION KICHWA - NACIÓN PURUWAY, ECUADOR)

Kuyashka kari warmi runakuna:

Alli mikuyka sumak kawsaytami kun, kay shinami FAO yuyarin, kikinkunawan tandallami kay tarpuykuna ruraykunataka sinchiyachishpa shamushkanchik, Ñukanchik ñawpa tarpuykunatapash shinami yuyarishpa paktachikunchik ñawpa papakuna, uka, milloko, mashwa, kinua, tawri, shinapash shuktakkunatapash sumak murukunata llaktakunapi charinkapak . Kay ruraykunami shuk achik ñanta rikuchin allí kawsaiman allí rurayman allí mirarikunaman sumak kawsaytapash kikinkuna ñawpa charishkashina pachtachinkapak.

Chaitami, kikinkuna ñukanchikpash tantalla uchilla rikuchik pankata rurashkanchik. Kay haylli pankarurashkawanmi riksichinckik sumakyachinchik ñawpa pachapi tiyashka murukunata shinami sumak mikuykunata mirachishpa ñukanchik mikunapak charinakanchik.

FAO, riksini yupaychanmi kay yanapaykunata kikinkuna paktachishkamanta ñukanchik mikuypak kawsaypak allí kashkamanta, ñawpa runakunapak yachashkata rurashkata wawan wawan yachashpami ñukanchik yachashkataka ayllu llaktakunapi shuktankunamanpash rikuchishpa kawsakushkamanta.



## (VERSIÓN KECHWA - VARIANTE CHANCA, PERÚ)

Kuyasqay wawqi-paniykuna,

Allin kawsakuytam tarichiwanchik sumaq mikuykuna mikukuyqa. Chaynatam yarpam FAO nisqan qatun wasi, chaymi qamkunawan kуска, ña llamkachkanña chay “Sistemas Productivos Tradicionales” nisqanta kallpanchaspan, anchata kallpanchaspa chay ñawpaq tarpukuykunata: papas nativas nisqanta, oqa, olluko, maswa, kinwa, Tarwi nisqankunatapas, chaynallataq llaqtanchik lawpi wiñaq huk tarpuykunatapas. Kay ruwaykunam allin kawsakunaykichikta maskan, chay qamkunapa tarpuynikichikwan, kaqnikichikwanriki.

Chaymi, kay “documento” QAMKUNAWAN ruwasqa karqa, chaynallataq QAMKUNAPAQ kanqa. Chaymi, llapallan kay “documento” ñawinchaqkuna riqsinqaku qamkunapa ancha-ancha valorniyuq ñawpaq kawsaynikichik kasqanta, aswan allin puririy kanampaq, chaynallataq tukuy rikchaq mana mikuykuna ruwanapaqpas. FAO nisqan qatun wasi anchatam riqsikusunkichik qamkunapa, chaynallataq llaqtakunapa riqsiyninta-yachayninkunata kay “Recetario de Platos Típicos” nisqan qillqasqa kanampaq.

## AGRADECIMIENTOS

El recetario “*Gastronomía Tradicional Altoandina: Allin Mikuy / Sumak Mikuy*” se materializa gracias a la participación activa de las familias de comunidades beneficiarias del Proyecto “Fortalecimiento de Organizaciones Indígenas y Apoyo al Rescate de Productos Tradicionales en Zonas Altoandinas de Perú y Ecuador”, que en Perú se conoce como “Llaqta Kallpanchak” y Ecuador como “Runa Kawsay”. De forma muy especial queremos agradecer a:

- Los hombres y mujeres que han participado en los eventos de rescate de productos tradicionales, y generosamente han proporcionado la gran diversidad de preparaciones alimenticias de sus comunidades que se compilan en este recetario.
- Las comunidades de Sanjapamba, Huacona Santa Isabel, Laguna San Martín, Guadalupe, Sanganao y Mayorazgo en la Provincia de Chimborazo en Ecuador. A las comunidades de Padre Rumi, Tinquercasa, San Pablo de Occo y Parco Alto en Huancavelica en Perú. A las organizaciones y sus autoridades por haber apoyado activamente en el proceso de implementación del Proyecto.
- Los Municipios de San Andrés, Colta, Riobamba, Alausí, Guamote, Paucará y Anchonga. A las Municipalidades Provinciales de Chimborazo, Acobamba y Angaraes por haber acogido, apoyado y promovido las acciones del Proyecto.
- La Agencia Neozelandesa para la Asistencia y el Desarrollo Internacional, NZAID, por compartir la visión y estrategia de la FAO en cuanto al respeto absoluto a las dinámicas propias de las poblaciones indígenas en los proyectos de desarrollo, y por ser el donante que ha permitido la ejecución del proyecto.
- La Iniciativa América Latina y el Caribe Sin Hambre 2025 y la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) por haber acogido y apoyado la publicación.
- El Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP) y a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), por haber proporcionado una gran variedad de recetas tradicionales de la cocina de comunidades indígenas altoandinas de Ecuador.
- Julián Pucha y Félix Zárate por sus contribuciones en la redacción de las versiones kechwa / kichwa y a Sorca Lívano por su apoyo en la compilación de las recetas.



## ❖ Equipo Técnico del Proyecto Regional de la FAO GCP/RLA/163/NZE

*“Fortalecimiento de Organizaciones Indígenas y Apoyo al Rescate de Productos Tradicionales en Zonas Altoandinas del Perú y Ecuador”*

### **Salomón Salcedo**

Oficial Técnico Líder

### **Hernán Mormontoy**

Coordinador Nacional en Perú

### **Marco Vivar**

Coordinador Nacional en Ecuador

### **Dennis Escudero**

Responsable Monitoreo y Evaluación

### **Roberto Cuevas García**

Representante de la FAO en Perú

### **Ian Cherrett**

Representante de la FAO en Ecuador

### **Jazmine Casafranca**

Representación de la FAO en Perú

### **Fernando Carvajal**

Representación de la FAO en Ecuador

**Alicia Oscariz, Jenny Orozco, Diana Loroño, Julián Pucha, Héctor Ronceros, Antonio Taipe, Carla Oneto** (Asistentes), **Pierpaolo Piras, Enrique Castillo** (Ex Coordinador Regional), **Iván Angulo** (Ex Representante de la FAO en Ecuador).

## ❖ Contrapartes del Proyecto

### **Gobierno Regional de**

**Huancavelica**

Perú



### **Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuicultura y Pesca (MAGAP)**

Ecuador



## ➤ Socios Ejecutores del Proyecto

**Centro de Estudios y Promoción del  
Desarrollo (DESCO)**

Perú



**Confederación del Movimiento Indígena  
de Chimborazo (COMICH)**

Ecuador



**Servicio Integral de Cooperación Rural  
Ancara (SICRA)**

Perú



**Escuelas Radiofónicas Populares del  
Ecuador (ERPE)**

Ecuador



**Escuela Superior Politécnica de  
Chimborazo (ESPOCH)**

Ecuador



**Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones  
Agropecuarias (INIAP)**

Ecuador



**Fundación Marco**

Ecuador



**Instituto Nacional de Innovación Agraria (INIA)**

Perú





# PRÓLOGO



La gran extensión y las especiales características edafoclimáticas de los Andes han generado una flora y fauna de una riqueza particular. En estas zonas se desarrollaron importantes civilizaciones pre-colombinas, cuyos diversos grupos étnicos supieron trabajar la tierra y aprender las lecciones que ella entregaba, hasta desarrollar eficientes sistemas agrícolas adaptados a las variables, y a veces extremas condiciones climáticas de su territorio. La armonía social, económica y cultural que lograron estaba basada en la producción de cultivos tradicionales como los tubérculos, raíces, cereales, hortalizas, frutales y la crianza de animales, como el cuy y los camélidos.

El desarrollo de avanzados sistemas de producción permitió lograr la seguridad alimentaria y un crecimiento poblacional sostenido. Luego, la instauración de una estructura colonial hispana matizó los sistemas socioeconómicos tradicionales. Se introdujeron, promovieron y produjeron nuevas especies de cultivos y animales, con lo cual se estableció un sistema de producción de alimentos basados en especies introducidas; sin embargo, se mantuvo una importante diversidad de cultivos tradicionales, como la papa, oca, olluco, mashua, tarwi y quinua, entre otros. La creciente demanda de alimentos de la sociedad colonial fue cubierta en gran medida por el aprovechamiento de las amplias capacidades productivas de comunidades altoandinas.

Actualmente la población indígena representa a más del 30% de los habitantes de los países andinos. De ellos, el 90% encuentran sustento económico y alimenticio en la producción agrícola tradicional. Los sistemas productivos heredados de sus ancestros, celosamente desarrollados, tienen importantes ventajas biológicas y tecnológicas. El fortalecimiento de estos sistemas es uno de los principales retos de quienes buscan combatir la pobreza, que afecta a más del 80% de la población y mantiene a más del 45% de los infantes en condiciones de desnutrición crónica.



La FAO, mediante el Proyecto “Fortalecimiento de Organizaciones Indígenas y Apoyo al Rescate de Productos Tradicionales en Zonas Altoandinas de Perú y Ecuador”, busca mejorar la seguridad alimentaria familiar, fortaleciendo las organizaciones comunitarias del territorio y apoyando sus sistemas agrícolas tradicionales.

El rescate de productos tradicionales y de conocimientos ancestrales, asociados a la culinaria nacional/regional, permite ampliar la base alimentaria, mejorar el estado nutricional y la seguridad alimentaria, y generar nuevos ingresos para los hogares rurales. En definitiva, se trata de cultivos de gran importancia por su aporte nutricional, su adaptabilidad a condiciones de gran severidad ambiental y su contribución a valorar el trabajo familiar de los campesinos, en especial el de los grupos indígenas. En este contexto tiene sentido rescatar y fomentar las preparaciones tradicionales a base de estos cultivos, incorporarlos en los programas de asistencia alimentaria y desarrollar formas novedosas de consumo a mayor escala.

El recetario “**Gastronomía Tradicional Altoandina: Allin Mikuy / Sumak Mikuy**” recopila platos típicos para dar nuevo valor y difusión a las enormes potencialidades de los productos tradicionales. Se constituye, de esta forma, en un valioso documento que estamos seguros ayudará a los países andinos a plantear mecanismos que permitan mejorar la seguridad alimentaria y nutricional de poblaciones campesinas de zonas altoandinas.

### **JOSÉ GRAZIANO DA SILVA**

*Representante Regional de la FAO para América Latina y el Caribe*

## PRESENTACIÓN

Los hábitos alimentarios están íntimamente ligados a la producción local, a los sistemas y particularidades y a la cultura de las comunidades. En los platos que componen la dieta familiar se reflejan no sólo las necesidades alimentarias y nutricionales, sino la cultura y las tradiciones.

Este recetario quiere recoger agua de esa fuente, de la gran riqueza gastronómica que caracteriza a las comunidades de las alturas andinas de Perú y Ecuador, y que son un reflejo de su historia y su entorno. Con este producto se pretende ayudar a rescatar y a volver a dar valor al rico legado productivo, alimenticio y cultural, como una forma de contribuir a mejorar la seguridad alimentaria y el ingreso de familias indígenas, sin olvidar las lecciones aprendidas en siglos de cuidadoso trabajo.

Este documento se materializa gracias a la activa participación de todos los integrantes de las comunidades beneficiarias, en concursos, festivales gastronómicos, talleres participativos y demás eventos de recopilación de información sobre hábitos alimentarios y uso de productos tradicionales. En cada una de las actividades, los participantes han mostrado un gran compromiso de mantener y revalorar los hábitos alimenticios tradicionales.

Este documento quiere mostrar el potencial de los sistemas productivos tradicionales a nivel de organizaciones públicas y privadas, y de organismos internacionales, instituciones académicas y ONG que promueven el desarrollo rural. Se orienta a profesionales comprometidos con la diversificación productiva y el aprovechamiento de los recursos locales.

Además, el recetario está orientado a gourmets y chefs, que sabrán descubrir en la cocina tradicional andina una rica fuente de inspiración, con ingredientes que se presentan en las más diversas y exclusivas alternativas. Los chefs juegan un papel fundamental en la revaloración y difusión de los productos tradicionales, con impactos en su comercialización a nivel nacional e internacional.

Sobre todo, el recetario “*Gastronomía Tradicional Altoandina: Allin Mikuy / Sumak Mikuy*” se orienta a la población de las comunidades donde se recopilaron las recetas. Las mismas



que están basadas en tubérculos y raíces andinos como la papa, oca, olluco o melloco, mashua, yacón o jícama y arracacha o zanahoria blanca; granos y cereales como el maíz, tarwi, quinua, qañigua y kiwicha o amaranto; frutales como el aguaymanto, tumbo, ayrampu o mortiño; hortalizas y hierbas aromáticas como el ñabos, huacatay, muña y panisjara, entre otros, y animales como los cuyes y camélidos.

Esta publicación se desarrolla en el marco del Proyecto Regional de la FAO GCP/RLA/NZE, denominado “Fortalecimiento de Organizaciones Indígenas y Apoyo al Rescate de Productos Tradicionales en Zonas Altoandinas de Perú y Ecuador”, conocido en el Perú como “Llaqta Kallpanchaq” y en Ecuador como “Runa Kawsay”.

Esta iniciativa es posible gracias al financiamiento de la Agencia Neozelandesa para la Asistencia y el Desarrollo Internacional (NZAID). La información proviene de las comunidades beneficiarias de Sanjapamba, Huacona Santa Isabel, Laguna San Martín, Guadalupe, Sanganao y Mayorazgo en la Provincia de Chimborazo en el Ecuador, y de las comunidades de Padre Rumi, Tinquercasa, San Pablo de Occo y Parco Alto en la Región de Huancavelica en el Perú.

Este libro es un reconocimiento a la cultura indígena andina, que reafirma su sabiduría tradicional en el uso de los alimentos y muestra las enormes potencialidades con que cuentan.

El documento describe, en primer lugar, los principales ingredientes tradicionales, luego presenta las recetas de acuerdo a los tipos de platos, señalando las especificaciones con respecto a qué persona, comunidad y/o institución entregó la información.

Esperamos, que esta publicación sea un aporte más en el rescate y revalorización de los productos tradicionales y los hábitos de consumo de las comunidades campesinas altoandinas.

### **SALOMÓN SALCEDO**

*Oficial Principal de Políticas/Oficial Técnico Líder del Proyecto  
Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe*





# ÍNDICE

## INGREDIENTES TRADICIONALES



- I* Papa
- II* Oca
- III* Olluco o Melloco
- IV* Mashua o Mashwa
- V* Arracacha o Zanahoria blanca
- VI* Ñabos, Nabo silvestre o Yuyo
- VII* Yacón o Jícama
- VIII* Jara o Maíz
- IX* Kiwicha o Amaranto
- X* Quinoa
- XI* Qañiwa
- XII* Tarwi o Chocho
- XIII* Aguaymanto o Uvilla
- XIV* Ayrampu
- XV* Cuy





# PREPARACIONES

## ENTRADAS Y ENSALADAS

1.	SALPICÓN DE MELLOCO	43
2.	ENSALADA MIXTA	44
3.	CROQUETAS DE MELLOCO	45
4.	ENTERAS DE ZANAHORIA BLANCA CON SALSA DE HUEVO	46
5.	PURÉ DE ZANAHORIA BLANCA	47
6.	PURÉ DE HOJAS DE QUINUA	48
7.	PURÉ DE QUINUA CON PAPA	49
8.	ENSALADA DE OCA	50
9.	PURÉ DE OCAS	51
10.	ENSALADA DE PAPA CON QUESO Y MORTADELA	52
11.	TAMAL DE PAPA	53
12.	AJÍ DE CHOCHO Y TOMATE DE ÁRBOL	55
13.	ENSALADA DE CHOCHOS CON TOMATE Y CEBOLLAS	56
14.	PURÉ DE ZAPALLO CON CHOCHO Y PAPA	57
15.	CEVICHE DE CHOCHOS CON CORVINA	58
16.	CHOCHOS EN MAYONESA	59
17.	ENSALADA DE CHOCHOS Y QUESO	60
18.	ENSALADA DE LEGUMBRES EN CREMA	61
19.	ENSALADA TROPICAL DE CHOCHOS	62
20.	PATÉ DE CHOCHOS	63
21.	SALSA DE CHOCHOS (1)	64
22.	SALSA DE CHOCHOS (2)	65

23.	ENSALADA DE CHOCHOS PRIMAVERA	66
24.	ENSALADA HABA	67
25.	ENSALADA LENTEJA	68
26.	BOLITAS DE PAPA RELLENA	69
27.	DEDITOS DE PAPA CON SALSA POMODORO	70
28.	AJÍ	72
29.	MAÍZ TOSTADO	73
30.	PASTELES DE ZANAHORIA BLANCA	74
31.	BUDÍN DE ZANAHORIA BLANCA	75
32.	TORTILLAS DE QUINUA	76
33.	BOCADITOS DE QUINUA CON OCA	77
34.	BOCADITOS DE QUINUA Y ZANAHORIA BLANCA	78
35.	PAPILLA DE OCA CON QUINUA	79
36.	PASTELILLOS DE OCA	80
37.	CASCARITAS DE PAPA	81
38.	TORTA DE CHOCHOS CON QUESO	82
39.	SOUFFLÉ DE CHOCHOS	83
40.	BOCADITOS DE CHOCHO Y QUESO	84
41.	TORTILLAS DE ARROZ DE CEBADA	85
42.	ENSALADA DE BERROS	86
43.	ENSALADA DE YUYO	87
44.	TORREJA DE CHUÑO	88
45.	PAPA RELLENA CON CUY	89
46.	TORTILLA DE FLOR DE NABO	90
47.	RELLENO DE FLOR DE NABO	91
48.	HUANCAINA DE NABO	92
49.	ENSALADA DE HOJA DE NABO	93
50.	TORTILLA DE HOJA DE NABO	94



51. PANQUEQUE DE AYRAMPO	95
52. MERMELADA DE AYRAMPO	96
53. TORTA DE AYRAMPO	97
54. TORTILLA DE AYRAMPO	98
55. CHISITOS DE AYRAMPO	99
56. PAN DE CEBADA	100
57. PANQUEQUE DE CEBADA	101
58. TORTILLA DE CEBADA	102
59. PASTEL DE CEBADA	103
60. ENSALADA DE CEBADA	104

## ➤ SOPAS

1. SOPA DE MELLOCOS	107
2. CHUPE DE MELLOCOS	108
3. SOPA DE QUINUA	109
4. SOPA DE QUINUA DESMENUZADOS	110
5. SOPA DE OCAS FRESCAS CON ARROZ DE CEBADA Y HABAS TIERNAS	111
6. SOPA DE LEGUMBRES CON CHOCHO	112
7. CAZUELA DE CHOCHOS CON POLLO	113
8. SOPA DE BOLAS DE CHOCHO CON RELLENO	114
9. SOPA DE LEGUMBRES	116
10. SOPA DE ARVEJA CON CHOCLO	117
11. COLADA DE HABA CON CUY	118
12. SOPA DE OLLUCO	119
13. SOPA DE OLLUCO CON PAPAS	120
14. PATASCA DE CEBADA	121

- |     |                |     |
|-----|----------------|-----|
| 15. | CEBADA SACCTA  | 122 |
| 16. | CALDO DE MORÓN | 123 |

## ❖ PLATOS DE FONDO

- |     |  |     |
|-----|--|-----|
| 1.  | MELLOCO EN SALSA DE MANÍ               | 127 |
| 2.  | REVUELTO DE MELLOCO CON HUEVO          | 129 |
| 3.  | AJIACO DE MELLOCO                      | 130 |
| 4.  | SALTEADO DE MELLOCO                    | 131 |
| 5.  | MELLOCO A LA JARDINERA                 | 132 |
| 6.  | MONDONGUITO "GUATITA" CON MELLOCO      | 133 |
| 7.  | LOCRO DE OCAS                          | 134 |
| 8.  | LOCRO DE ZANAHORIA BLANCA              | 135 |
| 9.  | ÑOQUIS DE ZANAHORIA BLANCA             | 136 |
| 10. | ZANAHORIA BLANCA REVUELTA              | 137 |
| 11. | CHAULAFÁN DE QUINUA                    | 138 |
| 12. | QUINUA GRANEADA CON ARROZ SECO         | 139 |
| 13. | PASTEL DE QUINUA CON PLÁTANO           | 140 |
| 14. | OCAS FRITAS CON ARROZ                  | 141 |
| 15. | COLADA DE OCA CON ZAPALLO              | 142 |
| 16. | SALTEADO DE OCA CON POLLO              | 143 |
| 17. | AMARANTO CON CARNE DE CHANCHO          | 144 |
| 18. | LOCRO DE PAPA CON ACHOGCHA             | 145 |
| 19. | PAPAS AL PAICO                         | 146 |
| 20. | PASTEL DE PAPA CON CHAMPIÑONES Y JAMÓN | 147 |
| 21. | PASTEL DE PAPA CON POLLO Y JAMÓN       | 148 |
| 22. | CHOCHO RELLENO                         | 149 |





23. CHOCHO FRITO	150
24. LOCRO DE CHOCHOS	151
25. LLAPINGACHOS DE CHOCHO	152
26. ARROZ DE QUINUA	153
27. LOCRO DE PAPA CON COL	154
28. PAPA CON CUY	155
29. CARIUCHO	156
30. SARAMOTE	157
31. ENSALADA DE NABO CON CUY	158
32. YUYO SACTA	159
33. SEGUNDO DE FLOR DE YUYO	160
34. PICANTE DE FLOR DE YUYO	161
35. PURÉ DE YUYO	162
36. YUYO SACTACHA	163
37. ENSALADA DE YUYO	164
38. SECO DE YUYO	165
39. YUYO SACTAY	166
40. TORTILLA DE YUYO CON ENSALADA	167
41. GUISO DE HOJAS Y FLOR DE YUYO	168
42. YUYO YANUY	169
43. SEGUNDO DE YUYO Y TORTILLA DE YUYO O NABO	170
44. SECO DE FLOR DE YUYO	171
45. PICANTE DE YUYO	172
46. YUYUPA HUAYTACHAN YANUY	173
47. TORTILLA DE HOJAS Y FLORES DE NABO O YUYO	174
48. HABAS JAUCHA	175
49. SEGUNDO DE NABO O YUYO	176
50. YUYO YANUY	177

51.	SEGUNDO DE SANGRESITA	178
52.	SOPA DE MORÓN	179
53.	PURÉ DE QUINUA	180
54.	PICANTE DE QUINUA	181
55.	GUIISO DE BERROS CON PAPA	182
56.	GUIISO DE BERROS	183
57.	CHUPE VERDE	184
58.	PICANTE DE OLLUCO	185
59.	SEGUNDO DE CEBADA	186
60.	CHAUFA DE CEBADA	187
61.	CHAUFA DE MORÓN DE CEBADA	188
62.	SEGUNDO DE CEBADA	189
63.	PATACHE DE CEBADA	190

## ➤ POSTRES Y DULCES

1.	SOUFFLÉ DE ZANAHORIA BLANCA	193
2.	CHAMPÚS DE QUINUA	194
3.	GALLETAS DE QUINUA	195
4.	QUEQUE DE QUINUA	196
5.	HOJUELAS DE QUINUA CON LECHE	197
6.	MAZAMORRA DE QUINUA	198
7.	MAZAMORRA DE QUINUA CON NARANJA	199
8.	POSTRE DE QUINUA CON FRUTA	200
9.	DULCE ALEGRIA	201
10.	BATIDO DE AMARANTO	202
11.	TORTILLAS DE MAÍZ Y AMARANTO	203



12.	HORCHATA DE AMARANTO	204
13.	AMARANTO CON LECHE Y MIEL	205
14.	CREMA DE AMARANTO CON CHOCOLATE	206
15.	MANJAR BLANCO DE AMARANTO CON COCO	207
16.	PONCHE DE AMARANTO	208
17.	CREPÉS DE PAPA AL AZÚCAR NEGRA	209
18.	SUSPIROS DE PAPA	210
19.	TORREJAS DE CHOCHO	211
20.	DULCE DE CHOCHO	212
21.	YEMAS DE CHOCHO	213
22.	TORTILLA DE CHOCHOS EN TIESTO	214
23.	TORREJAS DE CHOCHO	215
24.	COLADA DE CHOCHOS PARA EL DESTETE	216
25.	MANJAR DE CHOCHOS	217
26.	POSTRE DE CHOCHOS CON ZAPALLO	218
27.	HELADO DE CHOCHO	219
28.	CARITAS FELICES DE CHOCHOS	220
29.	PAN CON HARINA DE CHOCHO	222
30.	COLADA DE CHOCHOS CON MARACUYA	223
31.	TORTILLAS DE ZANAHORIA	224
32.	COLADA MORADA	225
33.	COLADA DE MACHCA	226
34.	MAQUIMASHCA	227
35.	PANQUEQUE DE PAPA	228
36.	MAZAMORRA DE AYRAMPO	229
37.	MAZAMORRA DE CHUÑO	230
38.	MAZAMORRA DE FLOR DE NABO	231
39.	EMPOSTADO DE CHUÑO CON AYRAMPO	232

40.	GELATINA DE AYRAMPO	233
41.	QUEQUE DE AYRAMPO	234
42.	MAZAMORRA DE CALABAZA CON AYRAMPO	235
43.	MAZAMORRA DE CEBADA	236
44.	HUMITA DE CEBADA	237
45.	UPI DE CEBADA	238
46.	MORÓN DE LECHE	239

## ❖ BEBIDAS, JUGOS Y REFRESCOS

1.	CHICHA DE CHOCHO	243
2.	CHICHA DE CHOCHOS	244
3.	JUGO DE ZANAHORIA	245
4.	CHICHA DE JORA	246
5.	COLADA DE MASHUA	247
6.	HORCHATA DE MACHICA	248
7.	COLADA DE OCA	249
8.	PURA VIDA	250
9.	CHICHA DE AYRAMPO	251
10.	PONCHE DE AYRAMPO	252
11.	VINO DE AYRAMPO	253
12.	CHICHA MORADA	254
13.	LICOR DE AYRAMPO	255
14.	ACCA DE CEBADA	256
15.	CAFÉ DE CEBADA DE ROROMAKAY	257
16.	CAFÉ DE CEBADA	258
17.	CAFÉ DE CEBADA CON LECHE	259



PRINCIPALES PRODUCTOS  
DE LA COCINA INDÍGENA  
ALTOANDINA 

ÑAWPAQ KAWSAYKUNA /  
ÑAWPA MURUKUNA 





## 1. PAPA (*SOLANUM TUBEROSUM*)

La papa se originó en las zonas alto-andinas de América del Sur, donde es consumida desde hace unos 8000 años. Los conquistadores españoles llevaron el tubérculo a Europa a fines del siglo XVI, como una curiosidad botánica. En el siglo XIX, su cultivo se había extendido a todo el continente, proporcionando comida abundante y barata a los trabajadores de la revolución industrial. Se cultiva hasta los 4300 msnm. en variados ecosistemas, constituyéndose en el cultivo de mayor versatilidad climática y ecológica. A lo largo de los andes existen alrededor de 2000 variedades de papas nativas. Se consume el tubérculo en una gran diversidad de preparaciones. Tiene un alto contenido de almidón altamente digestible lo cual determina que sea la principal fuente calórica de las poblaciones rurales andinas. Se le conoce por su alto contenido de potasio y vitamina C. Las papas nativas que tienen pulpas de colores tienen especiales características nutritivas por contar con pigmentos que son conocidas por sus propiedades anti-oxidantes.



## 2. OCA (*OXALIS TUBEROSA*)

Es un cultivo tuberoso de origen andino que posiblemente fue domesticado junto a la papa y el olluco en las zonas altoandinas del Perú. Es una especie anual, erecta de 20 a 70 cm de alto. Termina en punta, con yemas muy marcadas, de gran diversidad de colores, desde el amarillo hasta el violeta o casi negro. Se cultiva desde los 3000 hasta los 3600 msnm. Se consume como tubérculo fresco o deshidratado. Al tubérculo fresco se le pone a “solear” para que se vuelva dulce y así consumirlo como un postre. Es una importante fuente de energía por el alto contenido de carbohidratos con que cuenta, y al igual que otros tubérculos, la proteína y grasa son muy bajas. Es conocido por su alto contenido de vitamina C.





## 3. OLLUCO O MELLOCO (*ULLUCUS TUBEROSUS*)



Este cultivo fue domesticado y cultivado ampliamente en las zonas altoandinas a partir del 5 500 a.C. Después de la papa se constituye en uno de los principales tubérculos nativos para la alimentación de las poblaciones andinas. El olluco es una planta anual, contiene de 3 a 6 tallos aéreos, cuya altura varía de 30 a 80 cm., generalmente retorcidas y de coloración verde, rosado o púrpura. Sus hábitos de crecimiento más comunes son erectos, rastreros y semirastreros. Los tubérculos se consumen tanto en fresco como deshidratado, para lo cual se exponen a las heladas de julio, se los maja para escurrir el agua, se secan y almacenan. Las hojas cocidas de melloco, pueden comerse en forma de ensalada fría y aderezada con vinagres. El olluco es conocido por su alto contenido de carbohidratos y proteína. Es una importante fuente de fósforo.

#### 4. MASHUA O MASHWA (*TROPAEOLUM TUBEROSUM*)

Este tubérculo fue domesticado en tiempos pre-colombinos en algún lugar entre Ecuador, Perú y Bolivia, donde aún se sigue consumiendo por ser altamente proteico. Fue un alimento importante en la dieta de la Cultura Wari, especialmente en niños y mujeres, Su cultivo es similar al de la papa. Se cosecha entre los 6 y 8 meses. La mashua es una planta herbácea semirastrera o trepadora que alcanza los 2 metros de altura. Los tubérculos se pueden almacenar hasta seis meses en lugares fríos y ventilados. Es de alta productividad y crece mejor entre los 2400 y 4300 msnm. Los tubérculos se consumen hervidos o asados después de haberlos soleado con el fin de azucararlos. Sus hojas y flores se consumen cocidas. Los tubérculos tienen entre 14 y 16 % de proteína.





## 5. *ARRACACHA O ZANAHORIA BLANCA* (*ARRACACIA XANTHORRHIZA*)



La arracacha es una planta que fue domesticada en las partes bajas de los Andes cultivada originalmente a lo largo de la cordillera, desde Venezuela hasta el norte de Chile y noroeste de Argentina. Se puede cultivar desde 200 a 3600 msnm., pero se desarrolla mejor entre 1800 a 2500 msnm. Se cultiva principalmente por su raíz reservante que es de sabor agradable y de fácil digestibilidad. Se puede usar el follaje y las cepas para alimentación humana. En la región andina se consume como la papa y se procesa como chips, galletas y el "rallado de arracacha". Tiene un alto contenido de almidón muy fino, con alto contenido de calcio, hierro, fósforo y vitamina A.



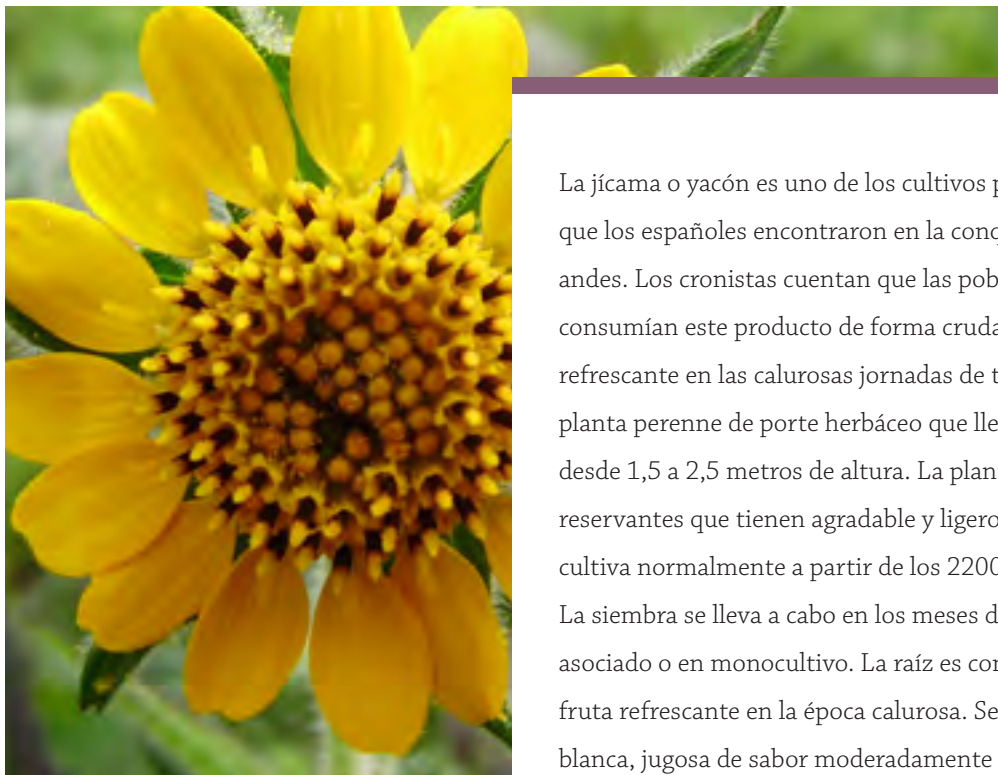


Es una planta silvestre que crece en condiciones de humedad, junto a los principales cultivos como la papa y/o el maíz. Crece hasta los 3600 msnm. caracterizándose por su rusticidad y precocidad en su desarrollo. Para la alimentación se utiliza la parte de la hoja y las flores, en ensaladas y guisos. Se caracteriza por poseer un importante contenido de vitaminas y minerales. Especialmente, es conocido por su alto contenido de hierro, mineral fundamental para evitar la anemia.

## 6. ÑABOS, NABO SILVESTRE O YUYO (*BRASSICA RAPA*)



## 7. YACÓN O JÍCAMA (*SMALLANTHUS SONCHIFOLIUS*)



La jícama o yacón es uno de los cultivos pre-colombinos que los españoles encontraron en la conquista de los andes. Los cronistas cuentan que las poblaciones nativas consumían este producto de forma cruda y fresca como refrescante en las calurosas jornadas de trabajo. Es una planta perenne de porte herbáceo que llega a medir desde 1,5 a 2,5 metros de altura. La planta produce raíces reservantes que tienen agradable y ligero sabor dulce. Se cultiva normalmente a partir de los 2200 a 3000 msnm. La siembra se lleva a cabo en los meses de julio y agosto, asociado o en monocultivo. La raíz es consumida como una fruta refrescante en la época calurosa. Se consume la parte blanca, jugosa de sabor moderadamente dulce a bien dulce. También es común la preparación de jugos, así como su consumo en forma de verduras, sopas o ensaladas. Posee gran cantidad de carbohidratos, minerales como el potasio, fósforo, hierro, zinc, magnesio, calcio y cobre. Es rica en vitaminas C, tiamina, riboflavina y niacina. Es ampliamente conocida y usada por reducir el nivel de azúcar en la sangre y evitar sus efectos antidiabéticos.





El maíz es uno de los cuatro principales cultivos alimenticios del mundo. Existen registros históricos que indican que esta especie se empezó a cultivar alrededor de 6 000 a.C. Es conocido por ser la materia prima del principal aguardiente de las culturas pre-colombinas, la chicha de jora. Se produce en los valles interandinos donde no son frecuentes las heladas. Normalmente se siembra hasta los 3500 msnm. A lo largo de la zona andina existen más de 55 razas caracterizadas por la diversidad de colores de los granos. Se consumen los granos de forma fresca (choclo) o seca en diversas preparaciones. Los tallos son utilizados para preparar fermentos y/o bebidas refrescantes como el guarapo. Este cultivo se caracteriza por poseer un importante contenido de almidón fácilmente digestible, que hace que este cultivo sea altamente energético.

## 8. JARA O MAÍZ (*ZEA MAYS*)





## 9. KIWICHA O AMARANTO (*AMARANTHUS CAUDATUS*)



La kiwicha o el amaranto es un cereal que se ha venido cultivando en América desde hace 5000 a 7000 años. Es una especie anual, herbácea, ligeramente arbustiva y con una exuberante y vistosa inflorescencia. Se puede usar, como alimento, la hoja fresca y seca, el grano seco molido, el grano seco reventado y muchas combinaciones como mezclados alimenticios. Las semillas tienen un importante valor nutritivo por su alto contenido de proteínas, aminoácidos y minerales. Las hojas contienen más hierro que las espinacas, significativas cantidades de fibra, vitaminas A y C y minerales como el Hierro, Calcio y Magnesio.



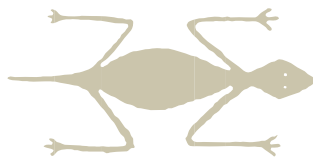


GRANOS



## 10. QUINUA (*CHENOPODIUM QUINOA*)

La quinua es un cereal alimenticio del hombre andino desde tiempos remotos. Generalmente se cultiva en asociación con otros cultivos como la papa y maíz, sirviendo de cerco en las chacras y como barreras biológicas. Fue domesticado antes de los 5 000 años a.C. La palabra quinua es de origen quechua. Era considerada en la época del apogeo incaico, un alimento sagrado, siendo empleada además para usos medicinales. El grano se puede consumir en sopas, dulces, bebidas y panes. Asimismo, las hojas en ensaladas. Desde el punto de vista nutricional y alimentario la quinua constituye uno de los principales componentes de la dieta alimentaria, contiene un alto valor proteico por los aminoácidos que la constituyen como: la leucina, isoleucina, metionina, fenilamina, treonina, triptófano y valina. Tiene un importante contenido de vitaminas como el del complejo B y vitamina C, E, posee un alto contenido de minerales tales como el fósforo, potasio, magnesio, calcio entre otros.







## 11. QAÑIWA (*CHENOPODIUM PALLIDICAULE*)

La qañiwa es un cereal originario del altiplano andino. Es una planta muy resistente a las heladas, pestes, enfermedades y sequías. Gracias a esta rusticidad, se usa principalmente como alimento seguro para las familias rurales. Crece a más de 3500 msnm. y tiene una importancia fundamental en los sistemas productivos tradicionales. Las plantas se caracterizan por ser erguidas o algo postradas alcanzando entre 20 a 70 cm de alto. La parte comestible es el grano que se utiliza para realizar diversas preparaciones. Es conocido por su alto contenido de proteico (de 15 a 19 %) y como la quinua, tiene una elevada cantidad de aminoácidos esenciales. No contiene ningún tipo de antinutrientes, lo cual es una ventaja respecto la quinua.

## 12. TARWI O CHOCHO (*LUPINUS MUTABILIS*)

El tarwi o chocho es un grano leguminoso alimenticio que ha venido siendo producido en las zonas altoandinas desde, hace aproximadamente dos mil años. El nombre es una castellanización de chuchu que en quechua significa pezón materno.

El chocho desamargado, cocinado y aplastado se convierte en un líquido blanco parecido a la leche materna que los habitantes altoandinos utilizaron para alimentar a los niños. Es una planta de porte arbustivo que alcanza una altura de 0,8 - 2,0 m. Se cultiva principalmente entre 2000 - 3800 msnm., en climas templados y fríos. Los granos vienen dentro de vainas muy parecidos a las de la arveja. Los alimentos se preparan en base a los granos sancochados y desamargados. El chocho contiene entre el 41 y 52% de proteínas, constituyéndose en el grano más rico en este macro nutriente. El contenido de sustancias minerales se asemeja al de otras leguminosas, el grano representa en total una valiosa fuente de calcio, fósforo, magnesio, hierro y zinc.



### 13. AGUAYMANTO O UVILLA (*PHYSALIS PERUVIANA*)



El tomatito nativo, tomatillo, uvilla o aguaymanto, es una planta que se cree se originó en la vertiente occidental de los Andes entre Perú y Ecuador. Es una planta silvestre de porte arbustivo que en pocos lugares se cultiva y tiene fines comerciales. Es un importante complemento alimenticio de las familias rurales de los Andes. Prospera desde el nivel del mar hasta los 3300 msnm. Se consume el fruto de forma fresca o seca en diversas preparaciones: mermeladas, licores, vinagres y conservada en almíbar. Es conocido por su alto contenido de vitamina C, que es mayor al de los cítricos. Por otro lado, es fuente importante de vitamina A y B.





#### 14. AYRAMPU (*BERBERIS LUTEA*)



Es un arbusto silvestre que se desarrolla en algunas zonas altoandinas entre los 2500 y 4500 msnm. En la época incaica fue utilizada como una planta con múltiples funciones y usos, principalmente en la medicina tradicional. Es un arbusto rústico de porte leñoso que crece en difícil condiciones de suelo, agua y temperatura. Se cosecha entre los meses de abril, mayo y junio, cuando presenta un color guindo o lila muy oscuro y suave. Los frutos maduros se comen crudos y con ellos se preparan bebidas y mazamorras.

Es una importante fuente de minerales y vitaminas. Asimismo, es un efectivo febrífugo, laxante y tónico. La infusión de las hojas se utiliza contra el nerviosismo. La infusión de las flores actúa contra el cansancio y la anemia. La infusión de la raíz combate la disentería amebiana. La infusión de la raíz machacada estimula la retención de orina.





### 15. CUY (*CAVIA PORCELLUS*)

Es una especie de roedor originario de los Andes centrales de América del Sur. Fue domesticado por las culturas pre-colombinas, aproximadamente en el año 3 000 a.C. constituyéndose en una importante fuente de proteína animal. La crianza tradicional se realiza cerca a los ambientes cálidos del hogar (la cocina). En los últimos años la tecnificación de la crianza ha sido desarrollada de forma intensiva. En la actualidad es la principal fuente de proteína animal para la alimentación de hogares rurales alto andinos, y representa una interesante alternativa de negocio. Por otro lado, se constituye en una importante fuente de producción de abono orgánico. La carne es consumida como parte de diversas preparaciones culinarias. Es conocido por su bajo contenido de grasa y sus altos niveles de omega 3.

COMIDAS TÍPICAS DE  
COMUNIDADES INDÍGENAS  
ALTOANDINAS



LLAQTANCHIKPA  
MIKUYNINKUNA /  
KIKIN MIKUYKUNA







# ENTRADAS Y ENSALADAS



ÑAWPAQNIN MIKUYKUNA /  
KALLARI MIKUYKUNA





## ➤ 1. SALPICÓN DE MELLOCO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Mellico picado en cubitos	900	4 1/2 tazas
Zanahoria picada en cubitos	225	1 1/2 taza
Arveja pelada	450	3 tazas
Pechuga de pollo	225	1 unidad mediana
Cebolla	80	2 unidades medianas
Limonas		2 unidades
Mayonesa cacera		1 taza
Sal		Al gusto

### PREPARACIÓN

Sancochar el mellico, la zanahoria y la arveja en poca agua.  
Cocer el pollo y desmenuzar y mezclar con los ingredientes anteriores.  
Agregar la cebolla picada y lavada.  
Sazonar con sal y mayonesa.  
Servir decorando con lechuga y perejil picado.

Fuente: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)





## 2. ENSALADA MIXTA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Mellico picado en rodajas	800	4 tazas
Trigo pelado	200	1 taza
Zanahoria	200	1 taza
Arveja	200	1 taza

### PREPARACIÓN

Sancochar el trigo pelado, agregar las arvejas hasta que los dos estén cocidos, retirar del fuego y dejar que se enfríen.

Sancochar en otro recipiente el mellico en poca agua y luego sazonar con sal y gotas de limón.

Rallar la zanahoria cruda y luego mezclar con el trigo y las arvejas.

Servir colocando en la preparación anterior una capa de mellicos y decorar con una rodaja de tomate.

Fuente: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)





### 3. CROQUETAS DE MELLOCO

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso en gramos</b>	<b>Medida Casera</b>
Melloco picado	450	2 1/2 tazas
Pan	240	4 unidades medianas
Harina de trigo	200	1 taza
Leche	220	1 taza
Huevos	180	3 unidades
Perejil picado	15	1/4 taza
Aceite		Lo necesario
Sal		Al gusto

#### PREPARACIÓN

Sancochar el melloco en poca agua.

Remojar el pan en la leche y desmenuzar, a este añadir la harina, el melloco, el perejil y sal, mezclar bien.

Batir la clara de los huevos a punto de nieve, añadir las yemas y continuar batiendo hasta mezclar bien.

Agregar el huevo batido a la mezcla de melloco y revolver bien, luego colocar en un recipiente previamente engrasado y poner en el horno o freír en tajadas.

Servir con la salsa de su preferencia.



Fuente: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)



#### 4. ENTERAS DE ZANAHORIA BLANCA CON SALSA DE HUEVO



Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Zanahoria blanca	900	5 unidades medianas
Leche	250	1 taza
Huevo	50	1 unidad
Cebolla entera	80	1 unidad mediana
Manteca de color	5	1 cucharadita
Sal		Al gusto

#### PREPARACIÓN

Hervir durante 30 minutos la zanahoria blanca previamente pelada y partida por la mitad, junto con la sal y agua suficiente para cubrir las, una vez hervida escurrir el agua.

Para preparar la salsa doramos la cebolla finamente picada en la manteca de color y con un poco de sal. A este refrito añadir la leche y dejar hervir durante 5 minutos, retirar del fuego y agregar el huevo batiendo enérgicamente la preparación hasta que se forme una salsa un tanto espesa, que no se corte. Servir colocando la salsa sobre la zanahoria blanca caliente.

Nota: Se puede suprimir el huevo y cambiar la leche por agua.

Fuente: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)

## ❖ 5. PURÉ DE ZANAHORIA BLANCA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Zanahoria blanca	450	1 libra
Mantequilla	30	2 cucharadas
Cebolla blanca picada	15	1 cucharada
Huevo	60	1 unidad grande
Leche caliente	60	4 cucharadas

### PREPARACIÓN

Cocinar la zanahoria blanca pelada con sal; escurrir y aplastarlas cuando estén calientes.

Poner la mantequilla, la cebolla en una olla, freír poco, agregar la leche y dejar hervir. Añadir la zanahoria y mezclar bien, agregar luego el huevo y mezclar todo. Servir el puré caliente.

Fuente: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)





## ❖ 6. PURÉ DE HOJAS DE QUINUA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Hojas de quinua	750	2 atados
Papa	500	5 unidades
Leche	200	1 taza
Aceite o margarita	60	4 cucharadas
Sal		Al gusto



### PREPARACIÓN

Cocer las hojas de quinua durante 10 minutos y luego tamizarlas.

Cocer las papas durante 30 minutos y tamizarlas.

En una cacerola mezclar las hojas y las papas tamizadas, agregar la leche hirviendo, la margarina o aceite, la sal y dejar dar un hervor.

Servir caliente acompañada con carnes o huevos.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## 7. PURÉ DE QUINUA CON PAPA



Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Quinoa en grano	200	1 taza
Papa	300	3 unidades
Leche	330	1 1/2 cucharada
Aceite o margarina	60	4 cucharadas
Sal		Al gusto

### PREPARACIÓN

Cocer la quinoa previamente lavada en suficiente cantidad de agua durante media hora, hasta que el grano este pastoso.

Cocer las papas y sacar cuando estén cocidas.

Aplastar las papas, colocar en una cacerola, agregar la leche, sal aceite o margarina.

En un recipiente hondo aplastar la quinoa con una espátula de madera, agregar a la preparación anterior y dejar hervir por 5 minutos.

Servir caliente con carne o huevos.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## 8. ENSALADA DE OCA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Oca	800	2 libras
Papa	225	1/2 libra
Arveja	200	1 taza
Zanahoria amarilla rallada	225	1/2 libra
Queso picado	200	1 taza
Pimiento	50	1 unidad
Limón		2 unidades
Sal y aceite		Al gusto



### PREPARACIÓN

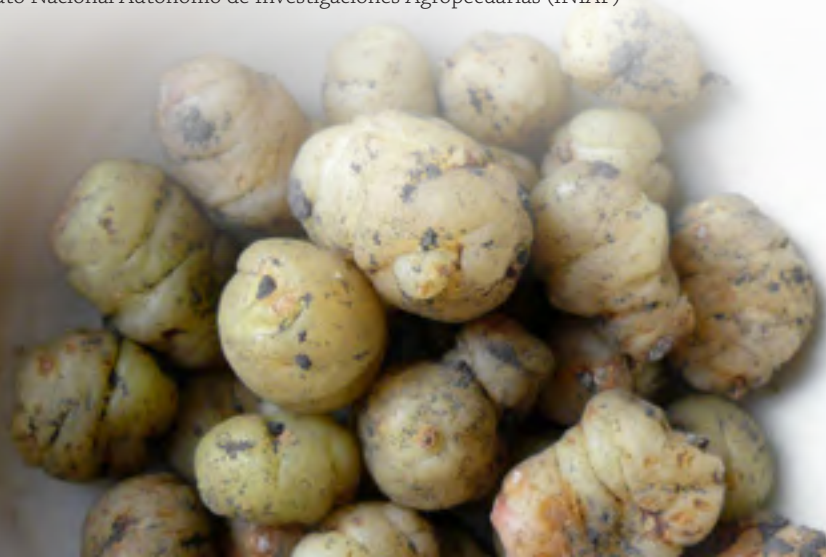
Poner la oca en agua hervida durante 3 minutos y luego rallar.

Mezclar con las arvejas y la zanahoria previamente cocidas.

Sazonar con sal, aceite y limón.

Servir con rodajas de papa, queso picado y decorar con el pimiento en tiras.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## 9. PURÉ DE OCAS

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Ocas sin asolear	600	30 unidades
Leche en polvo	200	1 taza
Ajo molido	15	1 cucharada
Mantequilla	30	2 cucharadas
Haba verde.	200	1 taza

### PREPARACIÓN

Sancochar la oca juntamente con las habas en poca agua, licuar las ocas y las habas y la leche añadiendo la cantidad de agua necesaria de tal modo que se obtenga una masa pastosa.

Preparar el aderezo con mantequilla y ajos y añadir el licuado dejar hervir un minuto y retirar del fuego.

Servir acompañado con arroz o cualquier ensalada.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## 10. ENSALADA DE PAPA CON QUESO Y MORTADELA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Papa Santa Rosa	450	1libra
Menta fresca	30	6 hojas
Sal	20	2 cucharaditas
Vino tinto	30	3 cucharaditas
Vinagre blanco	20	2 cucharaditas
Mostaza	15	1 cuchara
Aceite	110	1/2 taza
Mortadela	200	1 taza
Queso sin sal	225	1/2 libra
Pimienta y perejil		Al gusto

### PREPARACIÓN

Cocine las papas y las hojas de menta en una olla grande durante 15 a 20 minutos.

Escorra las papas y déjelas enfriar. Saque las hojas de menta y córtelas en tiras.

En un tazón pequeño mezcle el vino tinto, el vinagre, la sal, la pimienta, el aceite y el perejil para obtener un aderezo.

A parte corte en rodajas las papas frías y coloque los 2/3 de aderezo a las papas y revuélvalas un poco.

Incorpore la mortadela y el queso en cuadritos, la mostaza y el resto del aderezo.

Sírvalo frío.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## ➤ 11. TAMAL DE PAPA

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso en gramos</b>	<b>Medida Casera</b>
Papa Santa Rosa	900	2 libras
Mantiquilla sin sal	100	1/2 taza
Queso fresco	23	1/4 unidad
Polvo de hornear	30	2 cucharadas
Huevo	60	1 unidad
Harina	15	1 cucharada
Cebolla blanca	25	1 unidad
Ajo	10	2 dientes
Achira		4 hojas
Sal		Al gusto
<b>RELLENO</b>		
Carne de choncho	113	1/4 libra
Carne de pollo	113	1/4 libra
Cebolla perla	60	1 unidad
Cebolla blanca	25	1 unidad
Cebolla paiteña	60	1 unidad
Pimiento rojo	20	1 unidad
Huevos duros	120	2 unidad
Mantequilla, aceite, maní, perejil, sal, pimienta, pasas		Al gusto



## PREPARACIÓN

### M A S A

Pele y cocine las papas con la cebolla blanca, 4 cucharaditas de mantequilla y sal hasta que estén suaves.

Escorra, muele las papas y agregue el resto de mantequilla, la harina, un huevo, el queso rallado y el polvo de hornear. Amase bien y deje reposar.

### R E L L E N O

Haga el refrito de chanco poniendo en una sartén el aceite, la cebolla paitaña, la cebolla blanca, el ajo, la sal, la pimienta y un poco de agua, deje cocinar hasta que se doren, separe y deje enfriar.

Haga un refrito del pollo cocinándole en agua con cebolla perla, sal y ajo. Cuando ya esté cocinado saque el pollo, desmenúcelo y reserve el fondo.

Ponga en una sartén aceite, mantequilla, cebolla blanca, la cebolla perla finamente picadas y el ajo.

Cuando ya esté sancochada ponga el maní mezclando con un poco del fondo de pollo.

Deje que se reduzca y permita que se enfríe.

Ponga en el centro de las hojas de achira dos cucharadas de la masa y en el centro de ésta haga un hoyo y ponga un poco de cada refrito, un huevo encima del relleno y decore con las pasas, el pimiento y perejil.

Cierre las hojas de achira con las puntas hacia abajo y ponga a cocinar en la olla tamalera sin poner uno encima del otro por unos 15 a 20 minutos.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## ❖ 12. AJÍ DE CHOCHO Y TOMATE DE ÁRBOL

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Chocho	100	1/2 taza
Tomate de árbol	60	1 unidad
Ají fresco	30	2 unidades
Cebolla	80	1 unidad mediana
Culantro	5	2 cucharaditas
Agua		1/2 taza
Sal		Al gusto

### PREPARACIÓN

Hervir el tomate de árbol por 10 minutos quitarle la cáscara y las semillas.  
 Lavar el ají, quitar las semillas y moler con sal hasta que este bien triturado.  
 Agregar el tomate de árbol, seguir moliendo, añadiendo poco a poco el agua hasta formar una preparación uniforme poner en esta preparación el chocho entero sin la cáscara, la cebolla y el culantro finamente picados, agregar mas sal si es necesario.

Nota: Esta preparación se utiliza como sazónador adicional. Se puede hacer con el chocho también molido.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



### ➤ 13. ENSALADA DE CHOCHOS CON TOMATE Y CEBOLLAS

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Chocho	200	1 taza
Tomate	150	1 unidad mediana
Cebolla paiteña	100	1 unidad
Limón	25	1 unidad mediana
Aceite	15	1 cucharada
Sal		Al gusto

#### PREPARACIÓN

Picar la cebolla finamente en rodajas lavarlas y poner el jugo de limón y la sal.

Picar el tomate en cuadritos medianos y añadir a la cebolla.

Agregar a la preparación anterior los chochos pelados, agregar aceite y sal si es necesario.

Adornar con perejil picado.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## 14. PURÉ DE ZAPALLO CON CHOCHO Y PAPA



Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Harina de chocho	75	5 cucharadas
Papa	300	5 unidades
Zapallo	250	1 trozo
Aceite	30	2 cucharadas
Agua	440	2 tazas
Sal y hiervas aromáticas		Al gusto

### PREPARACIÓN

Sacar el zapallo y las papas sancochadas y aplastarlos.  
Disolver la harina de chocho en el agua fría, hacer hervir revolviendo constantemente.  
Agregar el zapallo y las papas aplastadas, el aceite y sazonar.  
Volver a hervir por unos minutos.

*Nota: El zapallo se puede reemplazar por zanahoria y se puede agregar leche.*

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## ➤ 15. CEVICHE DE CHOCHOS CON CORVINA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Chochos	400	2 tazas
Corvina	675	1 1/2 libras
Limón		12 unidades
Naranja		2 unidades
Salsa de tomate	200	1 taza
Sal y Culantro		Al gusto

### PREPARACIÓN

Quitar la piel de la corvina y cortar en tiras y hervir por un minuto en agua con sal y condimentos.

Retirar del agua de cocción y dejar encurtir en el jugo de limón y naranja durante dos horas aproximadamente.

Mezclar esta preparación con los chochos, la cebolla paiteña, la salsa de tomate, el zumo de limón y naranja.

Mejorar la sazón con sal y una porción de culantro picado.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## ➤ 16. CHOCHOS EN MAYONESA

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso en gramos</b>	<b>Medida Casera</b>
Chochos	600	3 tazas
Arveja tierna cocida	450	1 libra
Mayonesa cacera	200	1 taza
Zumo de limón	15	1 cucharadita
Sal		Al gusto

### **PREPARACIÓN**

Pelar los chochos y cocer durante 5 minutos en agua con sal y el zumo del limón.  
Ecurrir el agua mezclar con las arvejas cocidas.  
Cuando completamente fríos revolver con la mayonesa.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)

## 17. ENSALADA DE CHOCHOS Y QUESO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Chochos	400	2 tazas
Queso	250	1/2 queso
Leche	150	3/4 taza
Mayonesa Cacera	30	2 cucharadas
Papas cortadas en cuadritos	800	4 tazas
Pimiento rojo sancochado y picado	90	2 unidades medianas
Huevos cocidos	120	2 unidades
Sal, perejil.		Al gusto



### PREPARACIÓN

Cocer las papas, sacar del agua un poco duras déjelas enfriar. Mezclar los chochos con las papas y los pimientos.

Licuar el queso desmenuzado, la leche, la sal y la mayonesa y poner esta crema sobre la mezcla anterior.

Revolver lentamente y disponer en una fuente adornando con las tajadas de huevo duro y hojas de perejil.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## ❖ 18. ENSALADA DE LEGUMBRES EN CREMA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Chochos frescos	450	2 1/2 tazas
Arveja tierna cocida	450	2 1/2 tazas
Vainitas cocidas	450	2 1/2 tazas
Zanahoria amarilla cocida y picada	225	1 1/4 tazas
Choclo tierno cocido	225	1 1/4 tazas
Mantequilla	60	4 cucharadas
Crema de leche	200	1 taza
Azúcar		1 pizca
Sal y Pimienta		Al gusto

### PREPARACIÓN

Poner al fuego una sartén con la mantequilla, cuando esté caliente agregar las legumbres con la pizca de azúcar, la sal y los demás condimentos.

Revolver continuamente durante unos minutos y añadir la crema de leche.

Hervir un momento más y sacar del fuego.

Servir caliente.



## ➤ 19. ENSALADA TROPICAL DE CHOCHOS

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Chochos	400	2 tazas
Manzana	400	2 tazas
Apio picado	30	3 tallos
Yogurt natural	200	1 taza
Tomate riñón finamente picados	80	2 unidades medianas
Sal y condimentos		Al gusto

### PREPARACIÓN

Mezclar los chochos pelados con la manzana previamente picados en cuadritos y sumergidos en agua con limón, los tomates y los tallos de apio picados.

Sazonar con yogurt natural, sal y condimentos al gusto.

Se puede servir con arroz.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## ❖ 20. PATÉ DE CHOCHOS

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso en gramos</b>	<b>Medida Casera</b>
Chochos	100	1/2 taza
Crema de leche	100	1/2 taza
Queso	200	1 taza
<b>REFRITO</b>		
Limón	30	1 unidad
Aceite	60	2 cucharas
Cebolla blanca	30	1 rama
Sal, culantro y pimienta.		Al gusto

### **PREPARACIÓN**

Hacer un refrito con la cebolla blanca, el jugo de limón, el culantro, la sal y pimienta dejar que se enfríe.

A parte licuar el chocho con la crema de leche, verter en un recipiente y añadir el queso y el refrito preparado, batir fuertemente hasta que espese y esté homogénea o igual.

Servir el paté, untado en galletas, pan o bocaditos.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## 21. SALSA DE CHOCHOS ( 1 )

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Chochos	200	1 taza
Leche	200	1 taza
Agua	200	1 taza
Carne de cerdo	450	1 libra
Caldo de carne	400	2 tazas
Mantequilla	60	4 cucharadas
Harina	100	1/2 taza
Cebolla blanca	100	1/2 taza
Ajo	15	1 cucharada
Perejil	15	1 cucharada
Achiote	30	2 cucharadas
Sal, Orégano		Al gusto



### PREPARACIÓN

Sofreír la carne de cerdo con media rama de cebolla blanca, una pizca de comino y sal al gusto, luego cocinarlo en tres tazas de agua.

Licuar el chocho entero con una taza de agua y una de leche.

En una cucharada de mantequilla dorar ligeramente la cebolla blanca y el perejil agregar los condimentos y el chocho licuado, dejar que hierva unos minutos.

A parte calentar el resto de la mantequilla, poner la harina y cuando este espumosa añadir el caldo de carne.

Sazonar con sal y condimentos y mantener al fuego sin dejar de revolver hasta que espese.

Unir a esta preparación la otra de chocho y mantener caliente hasta el momento de servir.



## ❖ 22. SALSA DE CHOCHOS ( 2 )

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso en gramos</b>	<b>Medida Casera</b>
Cebolla blanca	25	1 rama
Lechuga	100	1 unidad pequeña
Chochos	200	1 taza
Tomate riñón	60	1 unidad
Leche	200	1 taza
Ajo	5	1 diente
Mantequilla	15	1 cucharada
Sal y condimentos.		Al gusto

### PREPARACIÓN

Sofreír en mantequilla la cebolla blanca finamente picada, agregar ajo, sal y condimentos al gusto.

Licuar los chochos con la leche, incorporar el refrito anterior y hervir durante 10 minutos, añadir agua si es necesario hasta obtener la consistencia de una salsa.

Esta preparación puede servir con papas cocidas, rodajas de tomate y una hoja de lechuga.

## 23. ENSALADA DE CHOCHOS PRIMAVERA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Chochos	400	2 tazas
Arveja	400	2 tazas
Zanahoria amarilla	100	1/2 taza
Fideo	200	1 taza
Crema de leche	15	1 cucharada
Sal y pimienta		Al gusto

### PREPARACIÓN

Cocinar las arvejas, la zanahoria amarilla hasta que estén suaves; en otro recipiente cocinar los fideos. Enfriar estos ingredientes y mezclar con la crema de leche y los chochos agregar sal y pimienta al gusto.

Fuente: Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





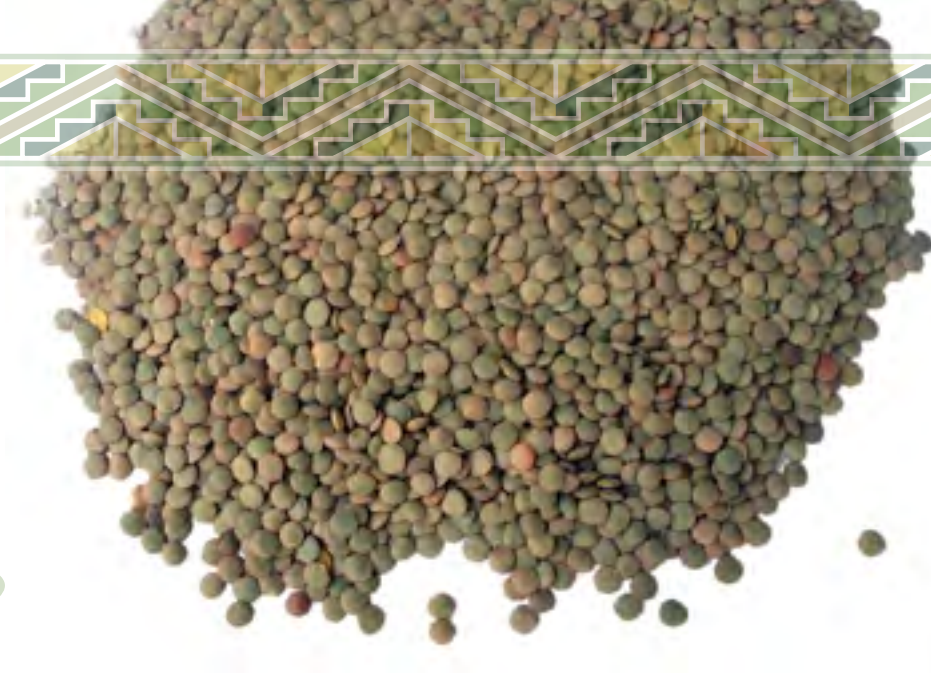
## ❖ 24. ENSALADA HABA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Haba	200	1 taza
Cebolla paiteña	100	1/2 taza
Zanahoria	100	1/2 taza
Tomate riñón	100	1/2 taza

### PREPARACIÓN

Cocer las habas, retirar del fuego y dejar que se enfríen.  
Sancochar en otro recipiente, la cebolla y el tomate riñón.  
Sazonar con sal y gotas de limón.  
Rallar la zanahoria cruda y luego mezclar las habas y la preparación sancochada.

Fuente: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)



## 25. ENSALADA LENTEJA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Lenteja	200	1 taza
Cebolla paitaña	100	1/2 taza
Zanahoria	100	1/2 taza
Tomate riñón	100	1/2 taza

### PREPARACIÓN

- Cocer la lenteja, retirar del fuego y dejar que se enfríen.
- Sancochar en otro recipiente, la cebolla y el tomate riñón.
- Sazonar con sal y gotas de limón.
- Rallar la zanahoria cruda y luego mezclar la lenteja y la preparación sancochada.

Fuente: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)





## ❖ 26. BOLITAS DE PAPA RELLENA



Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Papa calvache	450	1libra
Pechuga de pollo	110	1/2 unidad
Ajo machacado	5	1 diente
Crema de leche	30	2 cucharadas
Achiote	10	1 cucharadita
Pan molido	100	1/2 taza
Harina	100	1/2 taza
Huevos	120	2 unidades
Sal, pimienta y nuez moscada		Al gusto
Aceite		Para freír

### PREPARACIÓN

Pele las papas. Cocine en agua aproximadamente 30 minutos.

En otro recipiente cocine la pechuga de pollo con sal y un diente de ajo machacado.

Una vez cocida, córtela en cubitos agregue sal y pimienta y reserve.

Haga un puré con las papas, añada la crema de leche, el achiote, la nuez moscada y rectifique la sal.

Con esta preparación realice pequeñas bolitas y rellénelas con pollo.

Pasar por harina, huevo y miga de pan antes de freír.

Fría las bolitas de pollo en abundante aceite caliente o llévalas al horno hasta que doren.

Sírvalas calientes como bocaditos acompañados con mayonesa o salsa.





## 27. DEDITOS DE PAPA CON SALSA POMODORO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Papa leona negra	900	2 libras
Yema de huevo	50	2 unidades
Crema de leche	220	1 taza
Harina	100	1/2 taza
Sal		Al gusto
Aceite	440	2 tazas
PARA LA SALSA		
Cebolla perla	60	1 unidad
Ajo	10	2 dientes
Vino tinto	110	1/2 taza
Tomate riñón	60	1 unidad
Pasta de tomate	20	2 cucharadas
Sal y pimienta		Al gusto

### PREPARACIÓN

Lave y pele las papas. Cocínelas con sal durante 20 minutos o hasta que las papas estén cocidas. Añada las dos yemas, mezcle e incorpore poco a poco la crema de leche hasta obtener una masa moldeable. Si está muy suelta agregue harina hasta conseguir la consistencia.

En una mesa limpia, espolvoree la harina sobre la masa. Extiéndala con un grosor de 1 cm.

Cortar en cubos de 3 ó 4 cm.

Aparte ponga a calentar el aceite, enharine los cubos por completo y luego fríalos.



## PREPARACIÓN SALSA

---

Pique la cebolla y los ajos en cuadros pequeños, pele y retire las semillas del tomate haga un refrito, con la cebolla y el ajo agregue el tomate y la pasta de tomate.

Cocine por unos minutos y agregue el vino. Deje reducir y rectifique con sal y pimienta

### RECOMENDACIONES

Al momento de freír los deditos, el aceite debe estar muy caliente, pero debemos tener cuidado que no se quemen.

Para que los deditos no estén grasosos podemos colocar una servilleta en la bandeja en que los saquemos para que absorba el exceso de aceite.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## 28. AJÍ

COMUNIDAD HUACONA SANTA ISABEL (SICALPA)

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Ají	25	1 unidad
Cebolla blanca	60	1 unidad pequeña
Sal		al gusto
Agua		al gusto

### PREPARACIÓN

Lavar con abundante agua el ají y la cebolla blanca.

Si desea que el sabor del ají no sea muy picante corte el ají y deseche las pepas.

Coloque el ají en la piedra y proceda a machacar con la otra piedra, agregue un poco de sal y agua según su gusto.

Pique la cebolla blanca en cuadros pequeños y agregue a la mezcla que tiene en la piedra.

*Nota: Coloque en un recipiente de vidrio muy bien cerrado para conservarlo.*

## ➤ 29. MAÍZ TOSTADO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Maíz tostado	450	1 libra
Cebolla colorada	100	1 unidad
Aceite	200	1 taza
Sal		al gusto

### PREPARACIÓN

Colocar el aceite en la sartén. Esperar que se caliente y añadir el maíz tostado. Picar en estilo pluma y lavar la cebolla colorada. Mezclar el maíz tostado continuamente para que no se queme. Una vez logrado un color amarillento sacar de la sartén y agregar la cebolla. Dejar que se enfríe y servir.



COMUNIDAD HUACONA  
SANTA ISABEL (SICALPA)

## 30. PASTELES DE ZANAHORIA BLANCA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Zanahoria blanca	350	6 unidades Medianas
Mantequilla	30	2 cucharadas
Huevos	120	2 unidades
Leche	100	1/2 taza
Cebolla blanca	25	1 rama
Sal y pimienta		Al gusto

### PREPARACIÓN

Cocinar la zanahoria blanca pelada con un poco de sal y la rama de cebolla blanca. Cuando esté cocida escurrirla y dejar tapadas en la misma olla durante 10 minutos. Luego aplastar las raíces utilizando un cubierto o un prensa puré. Mientras esté caliente agregar la mantequilla, huevos, pimienta; amasar bien y verter la leche poco a poco hasta que quede una masa firme y delicada. Dorar en el horno o freír si se desea.

Fuente: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)







## 31. BUDÍN DE ZANAHORIA BLANCA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Zanahoria blanca	720	4 unidades medianas
Queso	60	2 tajadas medianas
Mantequilla o margarina	30	1 cucharada
Huevo	100	2 unidades
Sal		Al gusto

### PREPARACIÓN

Pelar y cocinar la zanahoria blanca hasta que esté suave, agregando la cantidad suficiente de sal y hacer un puré.

Añadir la mantequilla derretida, batir enérgicamente agregando el queso rallado, las yemas de huevo y la sal necesaria.

Batir las claras de huevo a punto de nieve y mezclar en la preparación anterior.

En un recipiente apropiado previamente enmantequillado, poner la preparación.

Cocinar a baño maría (colocar el recipiente con la preparación en otro recipiente con agua que este sobre fuego cocinar por 30 minutos, se puede poner también en el horno durante 25 minutos).

Se puede servir con alguna salsa puesta sobre el budín.



## 32. TORTILLAS DE QUINUA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Harina de quinua	150	1 taza
Harina de maíz	40	1/4 taza
Harina de trigo	40	1/4 taza
Manteca de Cerdo	60	3 cucharadas
Manteca de color	15	1 cucharada
Cebolla	80	2 unidades medianas
Ajo	5	2 dientes
Culantro	5	2 cucharaditas
Agua		Cantidad suficiente
Sal		Al gusto



### PREPARACIÓN

Mezclar las harinas e ir mezclando poco a poco la sal, el agua y luego la manteca derretida.

Formar una maza suave.

Hacer un refrito con la manteca de color, la cebolla, el ajo finamente picados, agregar la cantidad de sal necesaria.

Mezclar el refrito con toda la masa y el culantro finamente picado.

Formar las tortillas y asar en tiesto.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



### ➤ 33. BOCADITOS DE QUINUA CON OCA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Quinoa en grano	200	1 taza
Harina de trigo	70	1/2 taza
Huevo	50	1 unidad
Queso	50	1 rodaja
Aceite	150	10 cucharadas
Royal o polvo de hornear	5	1 cucharadita
Perejil picado	5	1 cucharadita
Ocas		15 unidades
Sal		Al gusto
Agua		Lo necesario

#### PREPARACIÓN

Lavar bien la quinoa y cocinar durante media hora con suficiente cantidad de agua hasta que el grano este pastoso.

Colocar la quinoa una vez fría en un recipiente hondo y mezclar con la harina de trigo, el huevo batido, el queso rallado, la sal y el polvo de hornear y mezclar todo muy bien. Colocar la sartén con el aceite o manteca en el fuego y una vez caliente freír porciones de una cucharada de preparación.

Servir caliente acompañada con las ocas y la salsa de su preferencia.



## 34. BOCADITOS DE QUINUA Y ZANAHORIA BLANCA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Quinoa cocida	200	1 taza
Zanahoria blanca	400	2 taza
Queso rallado	200	1 taza
Huevo	60	1 unidad
Pan molido	100	1/2 taza
Hojas de perejil, Sal		Al gusto

### PREPARACIÓN

Cocinar la zanahoria blanca con sal, aplastar y mezclar con la quinoa cocida y el queso rallado, hacer bolitas del tamaño de una nuez, bañar en el huevo batido y pasar por el pan molido.

Freír en aceite caliente.

Servir adornando con una ramita de perejil y se puede acompañar con ensalada y salsa de tomate.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## ➤ 35. PAPILLA DE OCA CON QUINUA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Oca	400	15 unidades
Harina de quinua	150	1 taza
Aceite	30	2 cucharadas
Sal y hierbas aromática		Al gusto

### PREPARACIÓN

Sacar las ocas sancochadas y aplastarlas.

En una olla pequeña disolver la harina de quinua en agua fría, hacer hervir revolviendo constantemente.

Añadir la oca aplastada y el aceite, sazonar y volver a hervir por unos minutos.

*Nota: Se puede adicionar habas o preparar con azúcar.*

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## ❖ 36. PASTELILLOS DE OCA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Oca asoleada, pelada y picada.	450	1 libra
Huevo	60	1 unidad
Harina	30	2 cucharadas
Cebolla blanca	25	1 rama
Queso picado en cuadritos.	50	1/2 taza

### PREPARACIÓN

Se cocina la oca y se la maja para hacer un puré con ella, pero sin poner agua, leche o mantequilla porque la masa se puede poner aguada.

Se añade el huevo entero y las dos cucharadas de harina, se amasan y se forma los pastelillos.

Se rellena con la cebolla blanca picada fino con el queso.

Se fríe en aceite se sirve con azúcar granulada sobre ellas.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## ❖ 37. CASCARITAS DE PAPA

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso en gramos</b>	<b>Medida Casera</b>
Papa calvache	450	1libra
Mantequilla	90	6 cucharadas
Sal y pimienta		Al gusto

### **PREPARACIÓN**

Caliente el horno a temperatura mediana.  
 Lave y pele las papas. Córtelas en rodajas como para papas en hojuelas.  
 Enjuáguelas con agua, séquelas con un mantel.  
 En una cacerola, a fuego bajo, funda la mantequilla.  
 Agregue las papas y la mantequilla en un tazón, mezcle con las manos.  
 Añada sal y pimienta.  
 En un plato que pueda ir al horno, ponga las papas en capas como si fueran las escamas de un pescado.  
 Meta al horno precalentado a 180°C unos 10 minutos más.  
 Las papas tienden a curvarse, con la ayuda de una espátula aplánelas y hornéelas 10 minutos más hasta que doren. Se sirve en los mismos platos tal cual se hornearon.



## 38. TORTA DE CHOCHOS CON QUESO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Chochos	100	1/2 taza
Huevos	180	3 unidades
Queso rallado	100	1/2 taza
Mantequilla	50	1/4 taza
Harina de trigo	15	1 cucharada
Leche	200	1 taza
Sal y pimienta		Al gusto



### PREPARACIÓN

Preparar una salsa blanca dorando la harina en la mantequilla caliente y agregando poco a poco la leche sin dejar de revolver hasta que espese.

Moler los chochos y mezclar con las yemas de huevo, la salsa blanca y el queso rallado.

Condimentar con sal y pimienta, batir fuertemente para unir los ingredientes.

Batir las claras de huevo a punto de nieve e incorporar lentamente en la preparación anterior.

Vaciar en un molde enmantecado y dorar en un horno a temperatura moderada.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)

## 39. SOUFFLÉ DE CHOCHOS

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Chochos	400	2 tazas
Caldo o agua	400	2 tazas
Mantequilla	45	3 cucharadas
Huevos	360	6 unidades
Queso rallado	250	1 1/2 taza
Azúcar	15	1 cucharada
Sal y pimienta		Al gusto

### PREPARACIÓN

Licuar el chocho con el agua o caldo y llevar al fuego añadiendo la mantequilla y el azúcar, hervir sin dejar de revolver hasta que la preparación este muy espesa. Cuando este fría agregar el queso rallado y las yemas de huevo batiendo bien para incorporarlas.

Sazonar con la sal y pimienta necesarias.

Agregar las claras de huevo batidas a punto de nieve y unir suavemente a la preparación en moldes individuales, previamente engrasados hornear hasta que estén dorados.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## 40. BOCADITOS DE CHOCHO Y QUESO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Chocho molido	400	2 tazas
Queso rallado	200	1 taza
Huevo	60	1 unidad
Migas de pan	100	1/2 taza
Aceite	200	1 taza
Sal y pimienta		Al gusto

### PREPARACIÓN

Mezclar el chocho molido con el queso rallado, los huevos, la sal, pimienta y la miga de pan. Obtener una masa suave y moldeable, formar bolitas pequeñas y freír en aceite caliente. Cuando estén doradas, retirar del aceite y colocar sobre papel absorbente. Para servir, disponer las bolitas en una fuente y pinchar en cada una de ellas un palillo. En esta preparación se puede acompañar con mayonesa, salsa rosada o cualquier otra salsa de su preferencia.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)







## 41. TORTILLAS DE ARROZ DE CEBADA COMUNIDAD DE GUADALUPE

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Arroz de cebada	200	1 taza
Harina de trigo	40	1/2 taza
Zanahoria	50	1 unidad
Manteca de Cerdo	60	3 cucharadas
Cebolla	80	2 unidades medianas
Ajo	5	2 dientes
Culantro	5	2 cucharaditas
Agua		Cantidad suficiente
Sal		Al gusto



### PREPARACIÓN

Mezclar la harina e ir mezclando poco a poco la sal, el agua, el arroz de cebada y luego la manteca derretida.

Formar una maza suave.

Hacer un refrito con la manteca, la cebolla, el ajo finamente picados, agregar la cantidad de sal necesaria.

Mezclar el refrito con toda la masa, la zanahoria y el culantro finamente picado.

Formar las tortillas y asar en tiesto.



## 42. ENSALADA DE BERROS

SRA. MANUELA QUISPE VIDALÓN.  
C.C PADRE RUMI

### Ingredientes

Berros  
Papa Puka wayro  
Ajos cebolla  
Grasa de cordero  
Sal



### PREPARACIÓN

Se cocina el berro previamente lavado y escogido, una vez cocido el berro se procede a escurrirlo para posteriormente mezclarlo con la papa sancochada, y aplastada juntamente con el aderezo y sal al gusto.

**Aderezo:** en una sartén se fríe la cebolla en cuadritos con los ajos y la grasa de cordero.

**Acompañante:** maíz tostado.

## 43. ENSALADA DE YUYO

SRA. CONCEBIDA VIDALÓN,  
JUANA OREJÓN Y  
JULIA LOAYZA,  
C.C PADRE RUMI.

### Ingredientes



Yuyo  
Variedades de papa "Runtus"  
Cebolla serrana  
Ajos  
Cominos  
Manteca  
Aceite  
Flor de nabo  
Trigo

### PREPARACIÓN

Mezclar la harina e ir mezclando poco a poco la sal, el agua, el arroz de cebada y luego la manteca derretida.

Formar una maza suave.

Hacer un refrito con la manteca, la cebolla, el ajo finamente picados, agregar la cantidad de sal necesaria.

Mezclar el refrito con toda la masa, la zanahoria y el culantro finamente picado.

Formar las tortillas y asar en tiesto.





SRA. ROSA SOTACURO GAVILÁN.  
C.C. TINQUERCCASA/  
NACIÓN CHOPCCA.



## 44. TORREJA DE CHUÑO

### Ingredientes

.....

Chuño molido de la variedad de papa “Acco Suito”  
Huevos  
Cebolla  
Aceite

.....

### PREPARACIÓN

El chuño molido se mezcla con el agua, huevo y cebolla picada. Se mezcla hasta obtener una masa homogénea. Posteriormente se fríen pequeñas cantidades en forma plana y circular



## ❖ 45. PAPA RELLENA CON CUY

SRA. ROSA SOTACURO RAYMUNDO.  
C.C. TINQUERCCASA/  
NACIÓN CHOPCCA.

### Ingredientes

---

Chuño molido de la variedad de papa “Acco Suito”

Ajos

Aceite

Sal

Cebolla china

Comino ají

---

### PREPARACIÓN

Se sancocha la papa y se aplasta hasta obtener una masa homogénea, se le agrega ají molido y sal a la masa. Se sancocha y deshilacha el cuy, luego se fríe con el aderezo, esto será el relleno de la mezcla de la papa. Posteriormente se fríe la papa rellena con el cuy.

**Aderezo:** se fríe cebolla china, cominos y ajos con el cuy deshilachado.

**Acompañante:** mote de maíz o choclo





SRA. CEDRIANA BELITO GALA.  
C.C. CHONTACANCHA

## 46. TORTILLA DE FLOR DE NABO

Ingredientes	Cantidad
Huevo	3 unidades
Harina de trigo	1/2 kilo
Zanahoria	1/4 kilo
Leche	1/2 taza
Pulpa de pescado	1/4 kilo
Aceite	3 cucharadas
Sal	al gusto
Flor de nabo	3 “masitas redondas” (bolitas)
Trigo	1/2 kilo

### PREPARACIÓN

Sancochar la flor del nabo por 40 minutos, luego lavar y escurrir para formar las “masitas redondas” (bolitas).

Sancochar el pescado y la zanahoria aparte, dejarlas en forma de puré.

Preparar la masa con todos los ingredientes.

Freír en aceite caliente el preparado aproximadamente 10 minutos.

Servir acompañada de papas nativas cocidas y trigo pelado sancochado.

**PORCIÓN :** para 4 personas

## 47. RELLENO DE FLOR DE NABO

SRA. CEDRIANA BELITO GALA.  
C.C. CHONTACANCHA



### Ingredientes

### Cantidad

Flor de nabo (lorito)	3 “masitas redondas” (bolitas)
Aracc (papa silvestre)	4 kilos
Huevo	2 unidades
Cebolla	2 cabezas medianas
Rocoto	1 unidad
Aceite	200 mililitros
Sal, comino y pimienta	al gusto
Culantro	20 ramas
Queso	1 trozo grande

### PREPARACIÓN

Sancochar la flor del nabo por 40 minutos, luego lavar y escurrir para formar las “masitas redondas” (bolitas).

Preparar el aderezo con cebolla rocoto, culantro, huevo sancochado, sal comino y pimienta. Sancochar el “aracc” (papa silvestre) luego prensar hasta formar la masa, para después incorporar dentro de la masa el aderezo preparado.

Freír en aceite el relleno aproximadamente 10 minutos.

Servir acompañado con queso picado.

**PORCIÓN:** para 6 personas



## 48. HUANCAINA DE NABO

SRA. FELÍCITA HUARANCCA ARECHE.  
C.C. PARIACLLA

Ingredientes	Cantidad
Leche	1/2 tarro
Queso	1 tajada mediana
Galleta de soda	1 paquete
Lechuga	3 hojas
Papa	1 kilo
Huevo	1 unidad
Flor de nabo	2 “masitas redondas” (bolitas)

### PREPARACIÓN

Sancochar la flor del nabo y formar las “masitas redondas” (bolitas).

Licuar las masitas redondas juntas con: leche, queso y galleta.

Por ultimo incorporar aceite y licuar todo.

Servir la salsa acompañada de papa, lechuga y huevo.

**PORCIÓN:** para 4 personas





## ➤ 49. TORTILLA DE HOJA DE NABO SRA. LEONCIA CONTRERAS ÑAHUINCOPA. C.C PARCO ALTO.

### Ingredientes

### Cantidad

Huevo	1 unidad
Harina de chuño	1/4 kilo
Aceite	3 cucharadas
Sal	al gusto
Hojas de nabo	1 atado
Cebolla	1 cabeza

### PREPARACIÓN

Picar las hojas de nabo, mezclar con huevo, harina de chuño, aceite y sal.  
Formar la masa para poder freír la tortilla.  
Una vez frita servir acompañado de ensalada de cebolla, un par de rodajas de rocoto, chuño sancochado y maíz tostado (Cancha).

**PORCIÓN:** para 4 personas

## 50. ENSALADA DE HOJA DE NABO

Ingredientes	Cantidad
Hojas de nabo	3 bolas medianas de nabo cocido (masitas redondas)
Ajos	4 dientes
Cebolla	1 unidad
Aceite	5 cucharadas medianas.
Papa	1 kilo
Limón	2 unidades
Comino, ajinomoto, sal	al gusto
Arveja seca	1/2 kilo
Cuy	3/4 kilo

### PREPARACIÓN

Sancochar las papas y dejarlas peladas y picadas.

Lavar las hojas de nabo y picarlas.

Preparar en un tazón: el aceite, la cebolla, el ajo, comino, ajinomoto, sal y limón.

Mezclar todo e incorporar la papa, las hojas de yuyo.

Servir acompañado con cuy dorado y guiso de arveja.

**PORCIÓN:** para 4 personas



SRA. CATALINA BELITO GONZÁLES.  
C.C PARCO ALTO.





## ➤ 51. PANQUEQUE DE AYRAMPO

SRA. MARÍA LANAZCA AGUILAR

Ingredientes	Cantidad	Medida
Ayrampo	1/4	Kilo
Harina	1/2	Kilo
Azúcar		Al gusto
Huevo	2	Unidades
Aceite	1/2	Litro

### PREPARACIÓN

Se hace hervir el ayrampo y se presiona el ayrampo.

Se escurre.

Luego se agrega harina, huevo, azular, luego se masa y se fríe.



## 52. MERMELADA DE AYRAMPO SRA. ELENA REYMUNDO HUARANCCA

Ingredientes	Cantidad	Medida
Ayrampo	1/4	Taza
Azúcar	1/2	Kilo
Mashua	4	Unidades
Plátano	3	Unidades

### PREPARACIÓN

Se hace hervir el ayrampo por un espacio de 10 minutos y se escurre.

Se agrega 4 unidades de mashua y tres plátanos.

Finalmente se agrega azúcar y se hace hervir por un espacio de 30 minutos.

## ➤ 53. TORTA DE AYRAMPO SR. JUSTINO REYMUNDO SOTACURO



<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Medida</b>
Ayrampo	1/2	Kilo
Harina	3/4	Kilo
Huevo	4	Unidades
Aceite	1/4	Litro
Azúcar	200	Gramos

### **PREPARACIÓN**

Se hace la masa y se bate el huevo.

Luego se agrega azúcar y harina y se deja en hornilla durante 40 minutos.





## 54. TORTILLA DE AYRAMPO SRA. CARLOTA ESCOBAR

Ingredientes	Cantidad	Medida
Harina	1/4	Kilo
Huevo	1	Unidad
Levadura	1/2	Cucharadita
Agua de ayrampo	1	Taza
Azúcar		

### PREPARACIÓN

Se prepara la masa con el agua hervida de ayrampo, luego se agrega huevo y levadura. Finalmente se lleva a freír.

**PORCIÓN:** para 4 personas.





## 55. CHISITOS DE AYRAMPO SR. VALENTÍN REYMUNDO ESCOBAR

Ingredientes	Cantidad	Medida
Harina de trigo	1/4	Kilo
Azúcar	200	Gramos
Jugo de ayrampo	1/4	Kilo
Agua	1/4	Litro
Aceite	1/4	Litro

### PREPARACIÓN

Se amasa la harina con el agua de ayrampo.  
Luego se agrega azúcar y se fríe.



## 56. PAN DE CEBADA SR. TEODOR ANCALLE QUIÑA

Ingredientes	Cantidad	Medida
Harina de cebada	6	Kilos
Sal	100	Gramos
Azúcar	2	Kilos
Manteca	1/2	Kilo
Mejorador	250	Gramos
Huevo	9	Unidades
Esencia de vainilla	2	Gotas
Aceite	1/4	Litro
Levadura fresca	300	Gramos

### PREPARACIÓN

Disolver la manteca en el agua.

Agregar el mejorador, azúcar, sal, huevo, esencia de vainilla, aceite, y mezclar.

Amasar bien la mezcla.

Llevar al horno.





## 57. PANQUEQUE DE CEBADA SRA. CIPRIANA CHOCCE QUIÑA



Ingredientes	Cantidad	Medida
Harina de cebada	1/2	Kilo
Huevo	3	Unidades
Levadura	1	Cucharadita
Bicarbonato	1	Cucharadita
Agua de canela y clavo de olor	1	Taza
Azúcar	1/4	Kilo
Aceite	1/4	Litro

### PREPARACIÓN

Preparar una masa con la harina de cebada, huevo y azúcar.  
 Agregar el agua de canela y clavo de olor junto con la levadura y bicarbonato, amasar bien.  
 Lista la masa, llevar a freír porciones de ésta en un sartén con aceite caliente.  
 Servir.



## 58. TORTILLA DE CEBADA SRA. ROSMERY MACHUCA CHOCCE

Ingredientes	Cantidad	Medida
Huevo	1	Unidades
Acelga	2	Hojas
Tomate	2	Unidades
Harina de cebada	1/2	Kilo
Aceite	1/2	Litro
Cebolla	1/4	Unidad mediana
Sal		Al gusto
Carne	1/4	Kilo

### PREPARACIÓN

Se muele la cebada hasta que quede harina.

Batir el huevo, luego agregar la acelga, tomate, cebolla y carne picada, mezclar.

Añadir la harina de cebada, seguir batiendo.

Freír por 3 minutos en aceite caliente.

## ➤ 59. PASTEL DE CEBADA SRA. ROSMERY MACHUCA CHOCCE

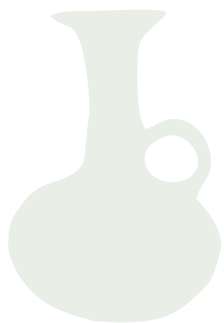
Ingredientes	Cantidad	Medida
Harina de cebada	1/2	Kilo
Huevo	1	Unidad
Zapallo	1/4	Kilo
Leche evaporada	1/2	Taza
Azúcar	1/4	Kilo
Aceite	1/4	Litro
Agua	1/4	Litro

### PREPARACIÓN

Cocinar el zapallo y hacerlo puré, luego agregar huevo, harina de cebada, leche, azúcar y mezclar bien.

Luego de amasar llevar a freír en aceite caliente. Servir.

**PORCIÓN:** para 6 personas.







## 60. ENSALADA DE CEBADA SRA. HILDA CCAMA SEDANO

Ingredientes	Cantidad	Medida
Morón americano	1/4	Kilo
Perejil	1	Atado
Cebollas	4	Unidades medianas
Tomate	5	Unidades medianas
Huevo	4	Unidades
Jugo de limón	2	Unidades
Aceite	3	Cucharadas
Sal	2	Cucharaditas

### PREPARACIÓN

Cocinar el morón americano en 1 litro de agua, luego colar.

En un tazón colocar el morón, agregar perejil picado, cebolla, tomate, huevo cocido y picado a cuadraditos, jugo de limón, aceite y sal, mezclar y servir.

**PORCIÓN:** para 3 personas





SOPAS



CHUPIKUNA /  
APIKUNA





## ➤ 1. SOPA DE MELLOCOS

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Mel loco	700	35 unidades medianas
Queso Fresco	100	3 tajadas medianas
Leche	250	1 taza
Cebolla entera	40	1/2 unidad mediana
Manteca de color	5	1/2 cucharadita
Ajo	5	2 dientes
Agua	2000	9 tazas
Sal		Al gusto

### PREPARACIÓN

Picar finamente la cebolla y el ajo, hacer un refrito con la manteca de color.

Picar el mel loco de la forma que usted desee.

Agregar el agua, la sal, y los mel locos, hacer hervir hasta que estén cocidos 30 minutos después del primer hervor.

Añadir la leche, hacer hervir unos 5 minutos más y por último poner el queso desmenuzado.

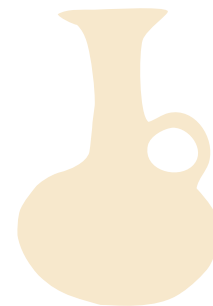
**PORCIÓN:** para 5 personas.

Fuente: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)



## 2. CHUPE DE MELLOCOS

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Mellocos picados en tiras	800	4 tazas
Papas picadas en tiras	450	2 1/2 tazas
Habas peladas	200	1 taza
Queso	200	1 taza
Ajo	20	2 dientes
Cebolla picada	60	1 unidad mediana
Agua		Lo necesario
Sal		Al gusto



### PREPARACIÓN

En una olla freír el ajo, la cebolla y añadir el agua, dejar hervir.  
 Agregar el melloco, las papas, las habas previamente cocidas.  
 Agregar el queso y la sal.  
 Servir caliente.

Fuente: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)





### 3. SOPA DE QUINUA COMUNIDAD LAGUNA SAN MARTÍN (QUIMIAG)

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Quinoa	100	1/2 taza
Carne de cerdo	250	10 onzas
Papa	300	3 unidades medianas
Cebolla Entera	40	1 unidad pequeña
Maní tostado y molido	30	2 cucharas
Ajo	5	2 dientes
Manteca de color	5	1 cucharadita
Culantro	5	2 cucharaditas
Leche	125	1 taza
Agua	2000	9 tazas
Sal		Al gusto

#### PREPARACIÓN

Hervir la quinua sin sal partiendo de agua hervida durante 30 minutos. Cocinar la carne cortada en pedazos pequeños junto con la sal, la cebolla y el ajo finamente picados poner la manteca de color dejar hervir durante 30 minutos, unir a esta preparación la quinua. Agregar las papas peladas y cortadas en tajadas hervir durante 15 minutos. Una vez cocida la preparación añadir el maní previamente disuelto en la leche y luego el culantro.

**PORCIÓN:** para 5 personas.

*Nota: Se puede reemplazar la carne por queso y este se añade al término de la preparación.*





## 4. SOPA DE QUINUA DESMENUZADOS

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Quinoa en grano	100	1/2 taza
Carne de res	250	1 trozo
Zanahoria	100	1 unidad mediana
Arveja Fresca	75	1/2 taza
Papa	200	2 unidades medianas
Cebolla	40	1 unidad mediana
Ajo		1 diente
Culantro		2 cucharaditas
Aceite o manteca de color	30	2 cucharadas
Sal		Al gusto
Agua		Lo necesario

### PREPARACIÓN

Hervir la quinoa durante 30 minutos.

Cocinar la carne cortada en cuadritos, la cebolla y el ajo picados finamente con el aceite o manteca de color, dejar hervir durante 15 minutos.

Incorporar la zanahoria picada en cuadritos y la arveja hervir por 15 minutos más.

Luego agregar las papas cortadas en trozos medianos dejar hervir hasta que cocinen.

Al final poner el culantro picado.

Servir caliente.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)

## 5. SOPA DE OCAS FRESCAS CON ARROZ DE CEBADA Y HABAS TIERNAS

COMUNIDAD GUADALUPE (SAN JUAN)

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Ocas	800	1 1/2 libra
Arroz de cebada	225	1/2 libra
Habas	600	1 1/2 libra
Cebolla Blanca	25	1 rama
Manteca vegetal	15	1 cucharada
Achiote	15	1 cucharada



### PREPARACIÓN

Se lavan y pelan las ocas, se cocinan igual que el arroz de cebada y las habas.  
Se añade sal, cebolla blanca picada, la manteca y el achiote.  
Si desea puede adicionar queso rallado o picado en cuadritos.



## 6. SOPA DE LEGUMBRES CON CHOCHO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Chochos	100	1/2 taza
Carne de res	225	1/2 libra
Tomate riñón	200	1 taza
Queso fresco	200	1 taza
Sambo tierno picado	300	1 1/2 taza
Zanahoria amarilla	50	1 unidad mediana
Choclo tierno	100	1 taza
Vainitas	100	1 taza
Cebolla blanca	60	1 unidad mediana
Ajo	15	3 dientes
Agua	800	4 tazas
Azúcar	5	1/2 cucharadita
Sal, pimienta, orégano.		Al gusto



### PREPARACIÓN

Cocinar la carne, el sambo, los tomates, la cebolla y el ajo. Retirar la carne cuando este cocida. Licuar la sopa cernir y poner nuevamente al fuego, añadir los chochos, la zanahoria picada, las vainitas y los choclos. Condimentar con sal, pimienta, orégano y una pizca de azúcar, agregar la carne cortada en pedacitos y hervir hasta que todo este bien cocido. Para servir añadir queso desmenuzado.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## 7. CAZUELA DE CHOCHOS CON POLLO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Chochos	200	1 taza
Plátano verde	200	1 taza
Tomate riñón	200	1 taza
Cebolla paiteña	60	1 unidad mediana
Cebolla blanca	25	1 rama
Pechuga de pollo	250	1 pechuga
Caldo	600	3 tazas
Mantequilla	15	1 cucharada
Sal, pimienta, orégano, perejil, culantro y achiote		al gusto

### PREPARACIÓN

Cocinar la pechuga en tres tazas de agua con una pizca de sal. Revolver el caldo.

En una olla preparar un refrito con la mantequilla, la cebolla blanca, sal y los condimentos.

Añadir el tomate picado y sofreír por cinco minutos, incorporar el caldo en que cocino la pechuga, el chocho molido y el plátano verde rallado.

Cocinar por 15 minutos moviendo constantemente para que no se pegue la preparación a la olla.

Agregar la pechuga de pollo desmenuzada hervir 5 minutos mas y servir caliente.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## 8. SOPA DE BOLAS DE CHOCHO CON RELLENO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Col blanca	45	3 hojas
Arveja tierna	225	1/2 libra
Zanahoria amarilla	60	1 unidad grande
Leche	200	1 taza
Agua		Lo suficiente
Cebolla blanca	25	1 rama
Sal y condimentos		Al gusto
PARA LA MASA		
Chocho molido	200	1 taza
Harina de trigo	225	1/2 libra
Leche	200	1 taza
Mantequilla	225	1/2 libra
PARA EL RELLENO		
Arveja tierna	225	1/2 libra
Chocho molido	100	1/2 taza
Zanahoria amarilla	80	2 unidades medianas
Carne molida	225	1/2 libra
Cebolla blanca	25	1 rama
Achiote	15	1 cucharada
Sal y condimentos		Al gusto





---

## PREPARACIÓN



Preparar un caldo con la zanahoria amarilla, la cebolla blanca y la col picadas; añadir la arveja, la carne en trozos, una taza de leche, sal y condimentos al gusto.

### RELLENO

Cocinar las arvejas y la zanahoria amarilla picada, escurrir el agua de cocción, incorporar la carne y el chocho molido, la cebolla blanca, la sal, el achiote y preparar un refrito.

### MASA

Mezclar el chocho molido con la harina de trigo y la mantequilla, disolver la sal en la leche y agregar a la mezcla anterior.

Amasar hasta obtener una masa manejable, formar bolitas, rellenar con el refrito y agregar al caldo preparado.

Hervir durante 5 minutos y servir caliente.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)

## 9. SOPA DE LEGUMBRES COMUNIDAD LAGUNA SAN MARTÍN (QUIMIAG)

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Carne de res	225	1/2 libra
Tomate riñón	200	1 taza
Queso fresco	200	1 taza
Coliflor	200	1 taza
Zanahoria amarilla	50	1 unidad mediana
Brócoli	100	1 taza
Vainitas	100	1 taza
Cebolla blanca	60	1 unidad mediana
Ajo	15	3 dientes
Agua	800	4 tazas
Azúcar	5	1/2 cucharadita
Sal, pimienta, orégano.		Al gusto



### PREPARACIÓN

Cocinar la carne, los tomates, la cebolla y el ajo.

Retirar la carne cuando este cocida. Licuar la sopa cernir y poner nuevamente al fuego, añadir la zanahoria picada, las vainitas el brócoli, la coliflor.

Condimentar con sal, pimienta, orégano y una pizca de azúcar, agregar la carne cortada en pedacitos y hervir hasta que todo este bien cocido. Para servir añadir queso desmenuzado.





## ❖ 10. SOPA DE ARVEJA CON CHOCLO COMUNIDAD SANJAPAMBA (SAN ANDRÉS)

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Tomate riñón	200	1 taza
Queso fresco	200	1 taza
Col	200	1 taza
Choclo	100	1 unidad mediana
Arvejas	100	1 taza
Cebolla blanca	60	1 unidad mediana
Papas	300	1 unidad mediana
Ajo	15	3 dientes
Agua	800	4 tazas
Sal, pimienta, orégano		Al gusto

### PREPARACIÓN

Colocar el agua en una olla. Licuar el tomate con cebolla el ajo y un poco de sal, cernir y poner al fuego. Añadir la col y dejar hervir por 10 minutos. Agregar las papas, el choclo y las alverjas debidamente cocidas. Condimentar con sal, pimienta y orégano. Para servir añadir queso desmenuzado.



## 11. COLADA DE HABA CON CUY COMUNIDAD SAN JOSÉ DE MAYORAZGO (LA MATRIZ)

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Harina de haba	25	1 Cuchara
Cebolla paiteña	25	1 Cuchara
Zanahoria	25	1 Cuchara
Tomate riñón	25	1 Cuchara
Agua	1	Litro
Cuy	1	Unidad
Ajo		Al gusto
Sal		Al gusto



### PREPARACIÓN

Con la cebolla la zanahoria y el tomate y el ajo haga un refrito.

Ponga a hervir el agua y coloque la cuchara de harina meciendo continuamente.

Coloque el refrito en el agua con la harina.

Después de sazonar el cuy y asarlo ponga un pedazo de cuy encada plato que va servir.

## ➤ 12. SOPA DE OLLUCO

SRA. SANTA SULCA PEÑARES, JUANA OREJÓN Y  
JULIA LOAYZA. C.C PADRE RUMI

### Ingredientes

---

Olluco  
Arveja  
Habas  
Papa variedad “Puka Huayro”  
Cebolla china  
Queso  
Leche  
Ajos  
Yuyo  
Sebo de cordero  
Sal al gusto

---

### PREPARACIÓN

Se hierve agua y se le agrega el olluco picado, papa en trozos, las habas y arvejas una vez cocido se le agrega el aderezo, el queso en cuadritos y la leche, se deja en fuego lento por unos minutos y se baja la olla del fuego y se le agrega la hierba de río picada.

**Aderezo:** Se fríe el sebo de cordero con los ajos, la cebolla china

**Acompañante:** Choclo y huevo sancochado y queso







SRA. VICTORIA ENRÍQUEZ ESCOBAR.  
 JUNTA DIRECTIVA NACIÓN CHOPCCA.  
 ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES AGROPECUARIOS.

## 13. SOPA DE OLLUCO CON PAPAS

### Ingredientes

Olluco  
 Arveja  
 Habas  
 Papa huayco  
 Cebolla china  
 Queso  
 Leche  
 Ajos  
 Yuyo  
 Sebo de cordero  
 Sal al gusto

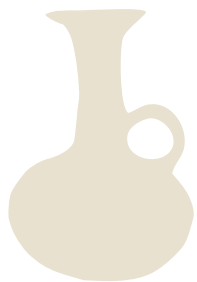


### PREPARACIÓN

En una olla colocar agua, cuando haya hervido agregar el olluco y la papa picada en trozos, las habas y arvejas. Cuando esté sancochado agregar el aderezo. Añadir el queso picado y la leche. Retirar la olla del fuego y agregar el yuyo picado.

**Aderezo:** Se fríe el sebo de cordero con los ajos, la cebolla china.

**Acompañamiento:** Choclo, huevo sancochado y queso.



## 14. PATASCA DE CEBADA SRA. CIPRIANA CHOCCE QUIÑA

Ingredientes	Cantidad	Medida
Morón americano	2	Kilos
Carne	1/2	Kilo
Zanahoria	1/2	Kilo
Cebolla	1	Unidad mediana
Papa	1/2	Kilo
Col	1	Atado
Perejil	1/4	Atado
Apio	1/4	Atado
Agua	4	Atados
Habas	1/4	Litro

### PREPARACIÓN

Hervir los 4 litros de agua junto con el morón y haba.  
 Agregar la carne, apio, zanahoria, col, papa, cebolla y cocinar por 3 horas.  
 Servir con perejil picado y sal al gusto.

**PORCIONES:** para 10 personas

## 15. CEBADA SACCTA SRA. CIPRIANA CHOCCE QUIÑA

Ingredientes	Cantidad	Medida
Morón de cebada	1/2	Kilo
Papa	1/2	Kilo
Zanahoria	1/4	Kilo
Carne de cordero	1/4	Kilo
Cebolla	1	Unidad mediana
Palillo, sal y comino		Al gusto
Ajos	3	Dientes
Agua	1	Litro

### PREPARACIÓN

Se soasa en una olla la cebolla, los ajos, comino y palillo.

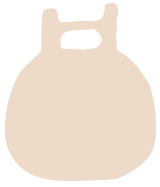
Agregar 1 litro de agua.

Cuando el agua esté hirviendo agregar la papa y carne picada.

En una olla aparte cocinar el morón por 30 minutos, luego mezclar con la preparación anterior. Servir.

**PORCIONES:** para 5 personas.





## ❑ 16. CALDO DE MORÓN SRA. FILOMENA ANCALLE MALLQUI

Ingredientes	Cantidad	Medida
Carne de charqui	1/4	Kilo
Zanahoria	1/4	Kilo
Zapallo	1/4	Kilo
Apio	1/2	Cabeza
Poro	1	Cabeza
Huevo	2	Unidades
Sal y ajinomoto		Al gusto
Ají colorado	1	Cucharadita
Ajo	1	Diente

### PREPARACIÓN

Preparar el aderezo con cebolla, ajinomoto, ají colorado y ajos.  
 Agregar 5 litros de agua y luego el morón previamente lavado. Dejar cocinar durante 1 hora.  
 Agregar charqui, zanahoria, zapallo, apio, poro, previamente picados. Dejar cocinar durante 1 hora más y luego agregar los huevos. Mezclar.  
 Servir con mote y papa sancochada.

**PORCIÓN:** para 4 personas







# PLATOS DE FONDO



# QANTUN MIKUYKUNA







## ➤ 1. MELLOCO EN SALSA DE MANÍ

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Mellocó	600	1 1/2 libra
Maní tostado	100	5 cucharadas
Leche	250	1 taza
Cebolla	80	2 unidades pequeñas
Manteca de color	10	1 cucharada
Culantro	5	2 cucharaditas
Sal		Al gusto



## PREPARACIÓN

Cocinar los mellocos, escurrir el agua y cortarlo en trozos.

Hacer un refrito con la cebolla finamente picada, en la manteca de color.

Agregar al refrito el maní tostado molido y mezclada con la leche, dejar hervir durante 5 minutos.

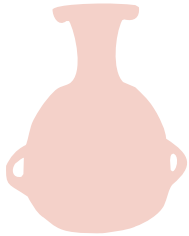
Añadir los mellocos con el culantro finamente picado y servir caliente.

**PORCIÓN:** para 5 personas.

Fuente: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)



## 2. REVUELTO DE MELLOCO CON HUEVO



Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Melloco	600	30 unidades
Leche	250	1 taza
Huevos	100	2 unidades
Cebolla	80	1 unidad
Ajo		2 dientes
Perejil	12	1 cucharadita
Manteca de color		Al gusto
Sal		Al gusto

### PREPARACIÓN

Hervir los mellocos y una vez cocidos cortar en pedazos pequeños. Con la cebolla y el ajo finamente picado y la manteca de color hacer un refrito y agregar la sal. Poner en este refrito los mellocos revolver y agregar la leche, dejar que hierva unos 10 minutos. Dejar a fuego lento unos 2 minutos, añadir el huevo previamente batido y mezclar todo bien. Servir caliente.

*Nota: Sirve para acompañar a la quinua graneada, arroz y carnes.*

Fuente: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)





### 3. AJIACO DE MELLOCO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Melloco	300	1 1/2 taza
Papas peladas	450	2 1/2 tazas
Leche	225	1 1/4 taza
Queso rallado	200	1 taza
Cebolla picada	30	2 cucharadas
Ají		1 diente
Ajo		1 unidad
Aceite	60	4 cucharadas

#### PREPARACIÓN

Sancochar los mellocos y las papas y luego estrujarlos bien.  
 Preparar el aderezo con aceite, ajo, cebolla y ají, refreír bien.  
 Añadir la leche y una taza de agua, luego las papas, el melloco y el queso.  
 Dejar hervir unos 5 minutos removiendo constantemente.  
 Servir acompañado con arroz y decorar con perejil.

Fuente: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)





## 4. SALTEADO DE MELLOCO



Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Melloco	300	2 1/2 tazas
Cebolla colorada	80	2 unidades medianas
Tomates	120	2 unidades medianas
Carne picada	200	1 taza
Ajo		Al gusto
Sal y orégano		Al gusto

### PREPARACIÓN

Picar el melloco en tiras y sancochar en un recipiente tapado con una taza de agua con sal al gusto.

Freír la carne juntamente con el ajo y el orégano desmenuzados, agregar la cebolla y el tomate picado, dejar cocinar y luego agregar el melloco sancochado, revolver bien y añadir sal al gusto.

Servir con arroz y decorar con perejil.

Fuente: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)



## 5. MELLOCO A LA JARDINERA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Mellico	500	2 1/2 taza
Carne de choncho	450	1 libra
Arroz	400	2 tazas
Col	200	1 taza
Arveja	200	1 taza
Zanahoria picada en cubitos	200	1 taza
Cebolla picada	45	3 cucharadas
Ajo, orégano	15	2 cucharadas
Aceite	45	3 cucharadas
Perejil		Al gusto

### PREPARACIÓN

Hacer el aderezo con aceite, ajo, cebolla, orégano y sal al gusto.

Añadir la carne y dorar en el aderezo, adicionar el mellico picado en tiras y las verduras.

Revolver y agregar 1 1/2 litro de agua.

Dar un hervor.

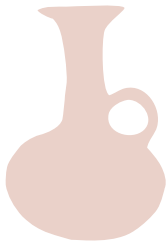
Agregar el arroz y cuidar que grane.

Servir con perejil picado y si desea acompañar con una salsa.



Fuente: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)

## ➤ 6. MONDONGUITO GUATITA CON MELLOCO



Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Melloco	600	3 tazas
Mondongo o pollo sancochado	450	1 libra
Arveja tierna	200	1 taza
Zanahoria	200	1 taza
Cebolla picada	60	1 unidad mediana
Ajo	15	1 cucharada
Aceite	60	4 cucharadas
Laurel		3 hojas

### PREPARACIÓN

Sancochar el melloco picado en tiras gruesas juntamente con las arvejas y la zanahoria.  
Preparar el aderezo con aceite, ajo, cebolla y laurel.  
Agregar el mondongo y dorar, luego añadir el melloco, las arvejas, la zanahoria.  
Servir acompañado con arroz.

Fuente: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)





## 7. LOCRO DE OCAS COMUNIDAD GUADALUPE (SAN JUAN)

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Ocas	400	2 tazas
Melloco	100	½ taza
Mashua	100	½ taza
Habas	100	½ taza
Papas	200	1 taza
Cebolla Colorada	15	1 cucharada
Cebolla Blanca	15	1 cucharada
Ajo	15	1 cucharada
Manteca	15	1 cucharada
Leche	200	1 taza
Achiote	10	1 cucharadita

### PREPARACIÓN

- Se lavan los mellocos, las ocas, la mashua, las habas tiernas y las papas luego se pelan las ocas, mashua, papa y habas.
- Tener una olla con agua hirviendo y poner a cocinar primero las papas por un tiempo aproximado de 20 minutos y añadir las ocas, melloco, mashua, habas la cebolla roja y blanca, el ajo y la manteca con el achiote.
- Cuando estén casi listas añadir la leche y si se desea los huevos batidos.



## 8. LOCRO DE ZANAHORIA BLANCA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Zanahoria Blanca	1260	7 unidades Medianas
Cebolla entera	80	1 unidad Mediana
Ajo	5	2 dientes
Manteca de color	30	1 cucharada
Leche	250	2 tazas
Queso	60	2 tajadas medianas
Culantro	5	1 rama mediana
Agua	2200	10 tazas
Sal		Al gusto

### PREPARACIÓN

Hacer un sofrito con la cebolla y el ajo finamente picados, con la sal y la manteca de color. Pelar las zanahorias blancas cortar en pedazos pequeños y poner en el agua hasta que hierva. Agregar el refrito, cocinar hasta que las zanahorias estén suaves alrededor de 30 minutos. Batir la preparación de manera que parte de las zanahorias se hagan casi como puré añadir la leche, el queso en trozos pequeños y el culantro finamente picados, agregar más sal si es necesario. Servir caliente.

Fuente: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)





## 9. ÑOQUIS DE ZANAHORIA BLANCA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Zanahoria Blanca	800	4 tazas
Yemas de huevo	80	4 yemas
Mantequilla	60	4 cucharadas
Harina de trigo	400	2 tazas
Aceite	30	2 cucharadas
Queso	50	1 rodaja
Sal		Al gusto

### PREPARACIÓN

Raspar la cáscara de la zanahoria blanca y cortar en pedazos pequeños.

Cocinar al vapor hasta que las raíces se abran.

Una vez cocidas hacerlas puré ya sea en un molino, con un tenedor o con el prensa puré.

Colocar en un recipiente y agregar la mantequilla, las yemas y la sal.

Mezclar todo y amasar con la mano.

Colocar la masa en una superficie lisa enharinada, dividir y con la ayuda de las manos hacer rollitos alargados, cortar los rollos y espolvorear nuevamente con harina de trigo.

En una olla de boca grande colocar el agua para hervir con dos cucharadas de aceite y una cucharada de sal.

Cuando el agua hierva colocar una porción de ñoquis con la ayuda de una espumadera, los ñoquis que suben del agua se retiran.

Pasarla a una fuente que pueda ir al horno.

Colocar una salsa al gusto espolvorear con queso y llevar al horno para dorar por 10 minutos máximo.

Fuente: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)

## ➤ 10. ZANAHORIA BLANCA REVUELTA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Zanahoria Blanca	800	4 tazas
Cebolla blanca picada	60	4 cucharadas
Culantro picado	15	1 cucharada
Aceite con achiote	60	4 cucharadas
Queso rallado	100	1/2 taza
Sal, pimienta, comino		Al gusto

### PREPARACIÓN

Cocinar la zanahoria blanca pelada en abundante agua y sal.

Cuando estén cocidas escurrir y mantenerla caliente.

En una sartén hacer un refrito con el aceite, la cebolla, culantro, y sazonar con sal, pimienta y comino.

Agregar al refrito el queso rallado y mezclar.

Partir las zanahorias blancas por la mitad longitudinalmente, adicionar el refrito y mezclar todo bien.

Servir inmediatamente.



Fuente: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)



## 11. CHAULAFÁN DE QUINUA



Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Arroz de castilla	200	1 taza
Carne de res molida	200	1 taza
Carne de pollo picada	120	1/2 taza
Huevo	120	1/2 taza
Zanahoria rallada	100	2 unidades
Pimiento	100	1 unidad mediana
Cebolla entera	50	1 unidad mediana
Ajo	80	1 rama mediana
Perejil	5	2 dientes
Aceite o manteca de color	30	2 cucharadas
Sal		Al gusto
Agua		Lo suficiente



### PREPARACIÓN

Lavar la quinua y el arroz por separado y escurrir el agua. En 5 cucharadas de aceite caliente freír la quinua y el arroz juntos durante 15 minutos.

Añadir el agua caliente y la sal tapan el recipiente y hacer hervir por 30 minutos, hasta que reviente la quinua y el arroz y queden graneadas. En la sartén hacer un refrito con 2 cucharadas de aceite, la cebolla, ajo, pimiento finamente picado y la zanahoria rallada.

Agregar el refrito, la carne de res molida la carne de pollo picada y dejar que se doren las carnes. Mezclar esta preparación con la quinua y el arroz.

En otra sartén con una cucharada de aceite hacer una tortilla de huevos con una cucharada de cebolla y media cucharada de perejil picado y la suficiente cantidad de sal. Cortar la tortilla en cuadros pequeños y añadir a la preparación.

Por último agregar una cucharada de manteca de color y mezclar bien toda la preparación.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)

## ➤ 12. QUINUA GRANEADA CON ARROZ SECO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Quinoa	200	1 taza
Arroz de castilla	200	1 taza
Aceite	60	4 cucharadas
Cebolla entera	40	1/2 unidad
Ajo		2 dientes
Sal		Al gusto
Agua		Lo necesario

### PREPARACIÓN

Lavar la quinoa y el arroz por separado y escurra el agua.

En el aceite caliente freír la quinoa y el arroz juntos durante 15 minutos.

Agregar al agua caliente, la cebolla y el ajo finamente picados y la sal, tapar el recipiente. y hacer hervir durante 30 minutos o hasta que reviente la quinoa y el arroz.

Esta preparación puede servirse con cualquier tipo de carne y ensalada de vegetales.

En el aceite caliente freír la quinoa y el arroz juntos durante 15 minutos.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)







### 13. PASTEL DE QUINUA CON PLATANO

Ingredientes	Peso en gr.	Medida Casera
Quinoa en grano	100	1/2 taza
Harina de quinua	40	4 cucharadas
Plátano maduro	200	1 unidad
Azúcar o miel de panela	60	4 cucharadas
Esencia de Vainilla		Al gusto
Aceite	150	10 cucharadas



#### PREPARACIÓN

Hervir la quinua por media hora y escurrir el agua.

En otro recipiente hervir el plátano maduro sin pelar por 10 minutos, una vez cocido pelarlo y aplastar.

Mezclar la quinua cocida con el puré de plátano maduro.

Agregar el azúcar o la miel de panela, la esencia de vainilla y 3 cucharadas de harina de quinua para formar los pasteles con las manos.

Freír en aceite bien caliente.

*Nota: Esta preparación se puede adaptar para niños haciendo un puré en lugar de pasteles, para lo cual se debe suprimir la harina de quinua y la esencia de vainilla.*

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)

## ➤ 14. OCAS FRITAS CON ARROZ



Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Ocas	900	2 libras
Cebolla blanca	25	1 rama
Cebolla paiteña	30	1 unidad pequeña
Tomate riñón	120	2 unidades
Queso	100	1/2 taza
Arroz	400	2 tazas
Aceite	100	1/2 taza

### PREPARACIÓN

Lavar y pelar las ocas y cocinar con sal.

A parte hacer un refrito con cebollas, tomates, queso y aceite. Añadir las ocas picadas.

Servir con arroz.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## ❖ 15. COLADA DE OCA CON ZAPALLO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Oca	300	1 1/2 tazas
Zapallo	800	4 tazas
Panela picada	400	2 tazas
Leche	800	4 tazas

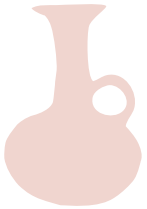
### PREPARACIÓN

Lavar las ocas sin pelar, cocinarlas con el zapallo picado hasta que estén suaves y allí es cuando se pone la leche y la panela, dejar cocinar por unos minutos más.

*Nota: Las ocas que se utilizan para colada son dulces o soleadas.*

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## ❖ 16. SALTEADO DE OCA CON POLLO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Ocas	900	2 libras
Pollo	900	2 libras
Tomate	180	3 unidades medianas
Cebolla picada en tiras	180	3 unidades medianas
Ajo molido	10	1 cucharita
Pimiento amarillo	20	1 unidad
Aceite, sal y orégano		Al gusto

### PREPARACIÓN

Picar la oca en tiras gruesas y freír.

Cocinar el pollo con ajo, aceite, orégano, agregar el tomate y la cebolla picado en tiras.

Revolver bien, añadir la sal.

Servir acompañado de arroz y decorar con perejil picado.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## 17. AMARANTO CON CARNE DE CHANCHO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Amaranto	400	2 tazas
Carne de chanco	450	1 libra
Cebolla blanca	25	1 rama
Ajo molido	5	1 diente
Manteca o Aceite		Al gusto



### PREPARACIÓN

Tostar el amaranto y cocer en 6 tazas de agua, limpiar la carne de chanco y poner a cocer con una taza de agua y sal hasta que dore.

Freír el ajo y la cebolla, agregar el amaranto y los chicharrones para que se cocinen juntos durante 10 minutos, si desea puede agregar papas cocidas.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## ➤ 18. LOCRO DE PAPA CON ACHOGCHA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Papa	1500	15 unidades grandes
Achogcha	450	15 unidades pequeñas
Leche	500	2 tazas
Queso	100	2 tajadas medianas
Aceite o manteca de color	30	2 cucharadas
Cebolla	80	2 ramas
Ajo		2 dientes
Sal		Al gusto
Agua		Lo necesario

### PREPARACIÓN

Hacer un refrito con la cebolla la manteca de color, la cebolla y el ajo finamente picados. Agregar el agua y la sal cuando comience a hervir, añadir las papas peladas y cortadas en trozos medianos, cocinar durante 15 minutos.

Lavar las achogchas quitar las semillas y picar si fuera necesario, añadir a la preparación anterior dejar hervir durante 10 minutos.

Por último poner la leche dejar que hierva por unos minutos y poner el queso desmenuzado.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## ➤ 19. PAPAS AL PAICO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Papa coneja negra (pequeña)	450	1 libra
Mantequilla	60	4 cucharadas
Zumo de limón	60	4 cucharadas
Agua	60	4 cucharadas
Paico	30	2 cucharadas
Sal y pimienta		Al gusto

### PREPARACIÓN

Lave, pele y rebane las papas de manera que queden bien redondas y de grosor similar.

Cocínelas al vapor hasta que estén ligeramente suaves.

Lave y escurra el paico y píquelolo finamente. Déjelo separado.

Al término de la cocción de las papas, páselas a una sartén rocíelas con agua la mantequilla, el paico, la sal y la pimienta.

Deje hervir unos minutos a fuego fuerte, moviendo siempre la sartén en forma circular para que se adhiera bien la mantequilla.

Cuando la salsa esté cremosa, agregue el jugo de limón.

Sirva caliente en una fuente.

Estas papas se pueden servir como acompañado de de unos filetes de pescado o carne.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## 20. PASTEL DE PAPA CON CHAMPIÑONES Y JAMÓN

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Papa leona negra	900	2 libras
Champiñones frescos	300	1 1/2 taza
Jamón	48	4 rodajas
Crema de leche	150	10 cucharadas
Huevos	180	3 unidades
Mantequilla	15	1 cucharada
Perejil	100	1/2 taza
Sal y pimienta		Al gusto



### PREPARACIÓN

Lave y pele las papas. Córtelas, cocínelas en agua con sal. Escúrralas y haga un puré.

Pique el jamón en cubos gruesos. Resérvelos. Lave, escurra y pique el perejil. Limpie los champiñones, retirando los troncos y córtelos en rodajas gruesas.

En una sartén, derrita la mantequilla a temperatura baja. Agregue los champiñones y cocínelos lentamente hasta que se evapore el agua salpimiente, agregue el perejil picado, mezclando muy bien con los champiñones.

Retire del fuego. En un tazón ponga el puré, agregue poco a poco la crema de leche hasta obtener una masa homogénea.

Añada una a una las yemas de huevo, mezclando muy bien la masa. Agregue los champiñones y el jamón. Mezcle bien todos los ingredientes.

Bata las claras a punto de nieve. Incorpore en forma envolvente a la mezcla anterior.

Ponga la preparación en un molde para soufflé. Sumérjalo en una olla con agua, de manera que cubra el molde en dos tercios. Llevar al horno precalentado a 180°C y déjelo cocinar por 50 a 60min.

Este plato puede ser servido como plato fuerte acompañado de una ensalada.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## 21. PASTEL DE PAPA CON POLLO Y JAMÓN

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Papa uvilla	450	1 libra
Mantequilla	45	3 cucharadas
Crema de leche	220	1 taza
Queso amarillo	100	1/2 taza
Caldo de pollo	880	4 tazas
Pechuga de pollo	225	1/2 libra
Jamón	200	1 taza
Huevos	120	2 unidades
Perejil	15	1 cucharada
Sal	5	1/2 cucharadita

### PREPARACIÓN

Coloque en una olla 4 tazas de caldo de pollo y cocine las papas por 7 minutos hasta que se ablanden.

Retírelas del agua, escúrralas y tritúrelas.

Agregue el queso rallado, dos cucharadas de crema de leche, la mantequilla, los huevos batidos y la sal.

Bata todo hasta obtener un puré cremoso.

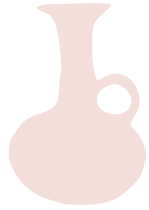
Engrase un molde y vierta la mitad del puré. Esparza una capa de cuadritos de queso y coloque el resto de la crema de leche, mezclado el pollo desmenuzado y con el jamón picado.

Cubra con la mitad del puré restante.

Lleve el molde al horno precalentado a hasta que dore.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)

## ➤ 22. CHOCHO RELLENO



Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Chocho	100	1/2 taza
Papa	500	5 unidades
Zanahoria	100	1 unidad
Cebolla	100	1 unidad
Ají, ajo		Al gusto
Aceite	120	1/2 taza

### PREPARACIÓN

Sancochar las papas con cáscara y la zanahoria entera.  
 Lavar, pelar y moler el chocho que no este amargo.  
 Pelar las papas estrujarlas, agregar el chocho molido y amasar bien.  
 En una sartén preparar un aderezo con ají, ajos molidos y cebolla finamente picada;  
 agregar la zanahoria picada en cuadritos pequeños y sazonar.  
 Tomar una porción de masa de papa con chocho, rellenarla con el aderezo y dar forma de papa alargada.  
 Freír en aceite caliente.

*Nota: Se puede servir con trigo graneado.*

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## 23. CHOCHO FRITO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Chocho	400	2 tazas
Aceite	90	3 cucharadas
Sal		Al gusto



### PREPARACIÓN

Poner en chocho en el aceite caliente, remover constantemente hasta que el grano este dorado y retirar del fuego, agregar sal al gusto y servir caliente.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## 24. LOCRO DE CHOCHOS

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Chochos pelados	200	1 taza
Papas en tajadas gruesas y finas	800	4 tazas
Crema de leche	100	1/2 taza
Leche	200	1 taza
Cebolla blanca	100	1/2 taza
Mantequilla	30	2 cucharadas
Aguacate en tajadas	90	1 unidad grande
Tomate en rodajas	90	1 unidad grande
Cebolla encurtida	60	1 unidad grande
Sal, pimienta		Al gusto
Hojas de lechuga		Al gusto

### PREPARACIÓN

En una olla sopera, calentar la mantequilla, añadir la cebolla y freír a fuego lento hasta que esté dorada.

Agregar las papas y freír a fuego medio-alto de 5 a 10 minutos removiendo constantemente hasta que la papa este dorada.

Añadir la crema de leche y cuando hierva agregar el agua caliente la sal y pimienta, cocinar de 20 a 30 minutos o hasta que las tajadas de papas delgadas de papas se deshagan en parte para espesar el locro.

Para servir licuar la mitad de los chochos con un poco de crema hasta que quede como crema e incorporar a la sopa.

Añadir los chochos enteros restantes y el culantro si desea, calentar y servir. Adornado con una taja de aguacate, media hoja de lechuga, una rodaja de tomate y cebolla encurtida.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## 25. LLAPINGACHOS DE CHOCHO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Papas	900	2 libras
Chocho	300	1 1/2 taza
Cebolla blanca	25	1 rama
Queso	200	1 taza
Aceite	500	1/2 litro
Sal		Al gusto

### PREPARACIÓN

Hacer un refrito con la cebolla blanca, el ajo, sal, y aceite.

Moler las papas cocidas y el chocho, agregar el refrito y el queso desmenuzado y mezclar hasta formar una masa homogénea.

Formar tortillas y sofreír en aceite.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)

## 26. ARROZ DE QUINUA LAGUNA SAN MARTÍN (QUIMIAG)

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Quinua	200	1 taza
Aceite	60	4 cucharadas
Cebolla entera	40	1/2 unidad
Ajo		2 dientes
Sal		Al gusto
Agua		Lo necesario

### PREPARACIÓN

Lavar la quinua y escurrir el agua.

Agregar al agua caliente, la cebolla y el ajo finamente picados y la sal, tapar el recipiente y hacer hervir durante 30 minutos o hasta que reviente la quinua.

Esta preparación puede servirse con cualquier tipo de carne y ensalada de vegetales.



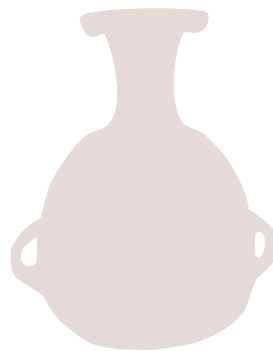
## 27. LOCRO DE PAPA CON COL LAGUNA SAN MARTÍN (QUIMIAG)

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Papa	1500	15 unidades grandes
Col	450	15 hojas pequeñas
Cuy	1250	1 unidad
Aceite o manteca de color	30	2 cucharadas
Cebolla	80	2 ramas
Ajo		2 dientes
Sal		Al gusto
Agua		Lo necesario

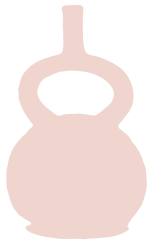
### PREPARACIÓN

Hacer un refrito con la cebolla la manteca de color, la cebolla y el ajo finamente picados y el cuy en pedazos o presas.

Agregar al agua y cuando comience a hervir la sal, añadir las papas peladas y cortadas en trozos medianos. Lavar la col y picar si fuera necesario. Cocinar durante 25 minutos.







## ❖ 28. PAPA CON CUY LAGUNA SAN MARTÍN (QUIMIAG)

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Papa	1500	15 unidades grandes
Cuy	1250	1 unidad
Cebolla	80	2 ramas
Zanahoria	20	1/2 unidad mediana
Ajo		3 dientes
Sal		Al gusto
Agua		Lo necesario
Achiote		Al gusto

### PREPARACIÓN

Punzar el cuy lavado y destripado. Hacer un refrito con la cebolla y el ajo finamente picados y el cuy. Sacar el cuy y untar de sal y achiote al gusto. Someter a fuego lento el cuy y esperara que se dore. Poner en una olla agua y cuando comience a hervir la sal, añadir las papas peladas y cortadas.



## 29. CARJUCHO COMUNIDAD GUADALUPE (SAN JUAN)

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Papas	450	1 libra
Haba	450	1 libra
Melloco	450	1 libra
Oca	450	1 libra
Mashua	450	1 libra
Choclo	360	3 unidades medianas
Sal		al gusto



### PREPARACIÓN

Colocar en una olla las habas, el melloco, las ocas, la mashua y el choclo y hacer hervir hasta que estén suaves o blandos todos los productos.

Lavar con abundante agua las papas y hervir hasta que estén cocidas de preferencia en otra olla. Colocar sal en el agua donde se va hervir los ingredientes o al final de la preparación.

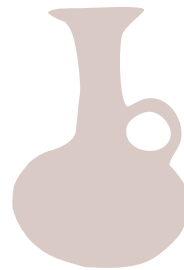
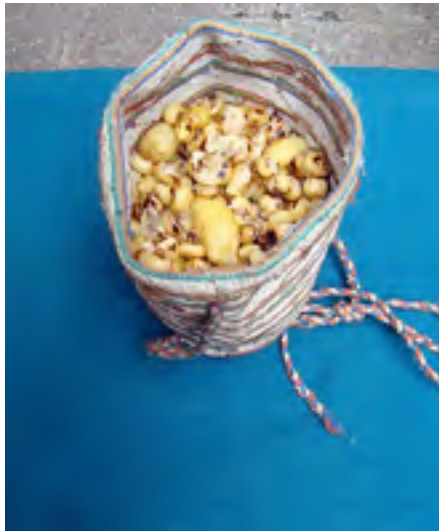
*Nota: servir con queso y ají.*

## 30. SARAMOTE COMUNIDAD GUADALUPE (SAN JUAN)

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Mote	450	1 libra
Mellico	450	1 libra
Sal	al gusto	al gusto

### PREPARACIÓN

Colocar una olla con agua suficiente para hervir el mote. En otra olla colocar a hervir agua para que se cocine el mellico, no mezclar con el mote.  
El mote hervido colocarlo en un tiesto y tueste hasta que su coloración sea amarillenta.  
En un recipiente mezclar el mote y el mellico y agregar sal al gusto para ser servido.



## 31. ENSALADA DE NABO CON CUY

SRA. CATALINA BELITO G.  
C.C. PARCO CENTRO.

Ingredientes	Cantidad
Hojas de "Nabo" o "Yuyo"	2 Atados
Aceite	1/4 litro
Cebolla	1 Unidad
Quesillo fresco	1 Unidad
Arveja seca	500 gramos
Cuy	1 Cuy entero
Sal y comino	Al gusto



### PREPARACIÓN

Picar y luego sancochar las hojas de "Nabo" o "Yuyo" bien lavadas por unos 15 minutos, luego escurrir para formar las "masitas redondas" (bolas).

En un posillo o recipiente picar cebolla a cuadritos pequeños, en seguida juntar con las hojas de "Nabo" o "Yuyo" y añadir el quesillo estrujado. Echar sal y aceite al gusto. Mezclar todo.

Remojar previamente en agua la arveja el día anterior, Preparar un aderezo de cebolla picada menuda con un poco de aceite. Anadir la arveja al recipiente y agregarle agua; luego hervir hasta el punto de cocción.

Matar, pelar y lavar el Cuy; trozarlo en 4 partes, los mismos que se sazonan con sal, comino y ajo; luego llevarlo a freir en aceite bien caliente hasta conseguir un punto dorado o crocante.

Servir la preparación.

**PORCIÓN:** para 4 personas







## ➤ 32. YUYO SACTA SRA. AQUILINA TAÍPE URBINA / C.C. PARCO CENTRO.



### Ingredientes

### Cantidad

Hojas de “Nabo” o “Yuyo”	2 Atados (3 bolas)
Papa	1 kilo
Queso	1 Unidad pequeña
Ajos	3 Dientes
Aceite	3 Cucharas
Cebolla	1 Unidad mediana
Sal	Al gusto

### PREPARACIÓN

Picar y luego sancochar las hojas de “Nabo” o “Yuyo” bien lavadas por unos 15 minutos, luego escurrir para formar las “masitas redondas” (bolas).

En una olla o recipiente picar cebolla a cuadritos pequeños, en seguida aderezar con aceite ajos y cebolla.

Incorporar el “Nabo” o “Yuyo” y la papa sancochada; mezclar todo y dejar hervir por unos 5 minutos quedando listo para servir.

Acompañar con choclo (Maíz cocinado), queso, ají y como aperitivo agua de cebada.

Servir la preparación.

**PORCIÓN:** para 4 personas.





### 33. SEGUNDO DE FLOR DE YUYO

SRA. BENANCIA ÑAHUINCOPA DE SOTO  
C.C. PARCO ALTO; ANEXO: SILLAPATA.

#### Ingredientes

#### Cantidad

Flor de Nabo (yuyo)	10 Atados (1/2 Q'ipi)
Papa	3 kilos
Ajos	6 Dientes
Aceite	3 Cucharas
Cebolla	2 Unidades grandes
Sal	2 Cucharas
Comino	2 Cucharitas
Culantro (Sindaro)	10 Ramitas

#### PREPARACIÓN



Lavar la flores de “Yuyo” o “Nabo”.

Hervir durante 1 hora.

Colar y formar las bolas con las flores sancochadas.

En una olla preparar un aderezo con cebolla, ajos, comino, aceite y culantro.

Luego incorporar las bolas de las flores de “Yuyo” o “Nabo” al aderezo con una taza de agua.

Dejar hervir durante 30 minutos, para luego incorporar la papa picada previamente cocinada.

Mezclar todo y servir.

Acompañar con maíz cocinado (mote) y maíz tostado (cancha) y ají.

Servir la preparación.

**PORCIÓN:** para 4 personas.

## 34. PICANTE DE FLOR DE YUYO

SRA. AQUILINA TAPE URBINA  
C.C. PARCO CENTRO.



### Ingredientes

### Cantidad

Flor de "Yuyo" (Nabo)	5 Bolas (1/2 Q'uiypi)
Papa	2 Kilos
Ajos	4 Dientes
Aceite	3 Cucharas
Cebolla	1 Unidad mediana
Comino	1/3 de cuchara
Sal	Al gusto

### PREPARACIÓN

Lavar la flores de "Yuyo" o "Nabo".

Hervir durante 1 hora .

Colar y formar las bolas con las flores sancochadas.

Sancochar (Cocinar) la papa.

En una olla preparar un aderezo con cebolla, ajos, comino y aceite.

Luego incorporar las bolas de las flores de "Yuyo" o "Nabo" y la papa cocinada al aderezo con una taza de agua.

Dejar hervir durante 20 minutos.

A parte cocinar el trigo pelado con sal al gusto.

Servir la preparación (picante de flor de yuyo y el trigo cocinado).

**PORCIÓN:** para 4 personas.





## 35. PURÉ DE YUYO SRA. TEÓFILA HUANRANCCA SALAZAR / C.C. PARCO CENTRO.

### Ingredientes

### Cantidad

Hojas de Nabo (Yuyo)	3 Atados (5 bolas)
Papa	1 Kilo
Ajos	10 Dientes
Comino	1/2 Cucharadita
Aceite	2 Cucharaditas
Cebolla	1 Unidad mediana
Sal	Al gusto



### PREPARACIÓN

Lavar, picar y luego sancochar las hojas de “Nabo” o “Yuyo” por unos 30 minutos, luego escurrir para formar las “masitas redondas” (bolas).

Sancochar (cocinar) la papa.

Moler las hojas cocinadas en un “Batan” “Molino” o “Licuadora”.

En una olla o recipiente picar cebolla a cuadritos pequeños, en seguida aderezar con aceite y ajos.

Estrujar la papa cocinada con la ayuda de un tenedor o prensapapas.

Incorporar el “Nabo” o “Yuyo” y la papa estrujada.

Dejar hervir por unos 5 minutos hasta el punto puré, quedando listo para servir.

Acompañar con graneado de quinua.

Servir la preparación.

**PORCIÓN:** para 4 personas.

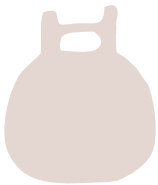


## ➤ 36. YUYO SACTACHA

SRA. FELICIANA NÚÑEZ CHOCCÉ  
C.C. PARCO CENTRO.

Ingredientes	Cantidad
Hojas de “Nabo” o “Yuyo”	3 Atados (3 bolas)
Papa	1 Kilo
Queso	1 Unidad pequeña
Huevo	2 Unidades
Trigo	1 Taza (250 gramos)
Ajos	3 Dientes
Aceite	3 Cucharas
Cebolla	1 Unidad mediana
Comino	Al gusto
Sal	Al gusto

### PREPARACIÓN



Lavar, picar y luego sancochar las hojas de “Nabo” o “Yuyo” por unos 15 minutos, luego escurrir para formar las “masitas redondas” (bolas).

Cocinar o sancochar la papa.

En una olla o recipiente picar cebolla a cuadritos pequeños, en seguida aderezar con aceite, ajos, cebolla y comino.

Agregar 1/2 taza de agua e incorporar el “Nabo” o “Yuyo” y la papa sancochada; mezclar todo y dejar hervir por unos 15 minutos quedando listo para servir.

Cocinar el trigo a punto de graneado; sancochar el huevo y picar el queso a cuadritos.

Servir la preparación, acompañando con el trigo cocinado, maíz tostado (cancha), queso picado y el huevo cocinado en rodajas.

**PORCIÓN:** para 4 personas.

## 37. ENSALADA DE YUYO

SRA. YOLANDA TAIPE LAPA  
C.C. PARCO ALTO ANEXO: SILLAPATA

Ingredientes	Cantidad
Hojas de “Nabo” o “Yuyo”	3 Atados (3 bolas)
Papa	1 kilo
Ajos	3 Dientes
Aceite	3 Cucharas
Cebolla	1 Unidad
Comino	1/2 Cucharadita
Ajinomoto	1/2 Cucharadita
Sal	Al gusto
Chuño	1 Kilo
Quesillo	1 Unidad pequeña

### PREPARACIÓN

Lavar, picar y luego sancochar las hojas de “Nabo” o “Yuyo” por unos 30 minutos, luego escurrir para formar las “masitas redondas” (bolas).

Cocinar o sancochar la papa.

En una olla o recipiente picar cebolla a cuadritos pequeños, en seguida aderezar con aceite ajos, cebolla y comino, más ajinomoto.

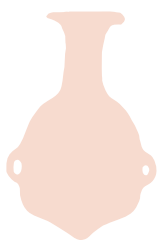
Agregar 1 ½ taza de agua e incorporar el “Nabo” o “Yuyo” y la papa sancochada; mezclar todo, quedando listo para servir.

Cocinar el chuño con un poco de sal; escurrir para luego picarlo en cuadritos. En seguida agregar el quesillo y mezclarlo. Servir la preparación, acompañando con maíz tostado (cancha), rocoto y cebolla picada (ají).

**PORCIÓN:** para 4 personas.







## ❖ 38. SECO DE YUYO

SRA. HILDA CCAMA SEDANO  
C.C. PARCO CENTRO.

Ingredientes	Cantidad
Hojas de “Nabo” o “Yuyo”	3 Atados (3 bolas)
Papa blanca	1 Kilo
Ajos	3 Dientes
Aceite	5 Cucharadas
Cebolla	1 Unidad mediana
Trigo pelado	1/2 Kilo
Perjil	1/2 Atado
Chuño	1 Kilo
Quesillo	2 Unidades pequeñas
Sal	Al gusto

### PREPARACIÓN

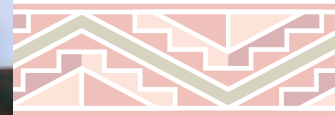
Lavar, picar y luego sancochar las hojas de “Nabo” o “Yuyo” por unos 1 hora, luego escurrir para formar las “masitas redondas” (bolas).

Cocinar o sancochar la papa.

En una olla o recipiente picar cebolla a cuadrillos pequeños, en seguida aderezar con aceite ajos, cebolla. Agregar 3 tazas de agua e incorporar el “Nabo” o “Yuyo” y la papa sancochada; mezclar todo, quedando listo para servir.

Cocinar el chuño entero con un poco de sal; escurrir. En seguida agregar el quesillo y mezclarlo. Servir la preparación, acompañando, rocoto y cebolla picada (aji).

**PORCIÓN:** para 4 personas.



## 39. YUYO SACTAY

SRA. HILARIO TAIPE MOSCOSO / C.C. PARCO CENTRO.

### Ingredientes

### Cantidad

---

Hojas de “Nabo” o “Yuyo”	4 Atados (5 bolas)
Papa blanca	1 Kilo
Ajos	5 Dientes
Aceite	2 1/2 Cucharadas
Cebolla	1 Unidad mediana
Arveja seca	1/4 Kilo
Agua	4 Tazas
Quesillo	1 Unidad pequeña
Arroz	1 Taza
Sal	Al gusto

---

### PREPARACIÓN

Lavar, picar y luego sancochar las hojas de “Nabo” o “Yuyo” por unos ½ hora, luego escurrir para formar las “masitas redondas” (bolas).

Cocinar o sancochar la papa.

En una olla o recipiente picar cebolla a cuadritos pequeños, en seguida aderezar con aceite ajos, cebolla.

Incorporar el “Yuyo” y la papa sancochada picada a cuadritos.

Granear arroz.

Cocinar la arveja.

Servir la preparación, acompañando de maíz cocinado (mote); queso, arveja, arroz y rocoto y cebolla picada (aji).

**PORCIÓN:** para 4 personas.

## ❖ 40. TORTILLA DE YUYO CON ENSALADA

SRA. DOMINGA CHOCCE TAIPE  
C.C. PARÇO CENTRO.



### Ingredientes

### Cantidad

Hojas de “Nabo” o “Yuyo”	3 Atados (3 bolas)
Flor de “Nabo” o “Yuyo”	3 Puñados
Arroz	1/2 Kilo
Papa	5 Unidades grandes
Cebolla	1/2 Unidad mediana
Ajos	3 Dientes
Comino	Al gusto
Ajinomoto	Al gusto
Maíz tostado	1/2 Kilo
Aceite	1/2 Litro
Huevos	4 Unidades
Harina	1 Cuchara
Agua	1 Taza
Limón	1 Unidad
Sal	Al gusto



### PREPARACIÓN

**Para la tortilla:** lavar, picar y luego sancochar las hojas de “Nabo” o “Yuyo” por unos 30 minutos, luego escurrir. Batir las claras de huevo a punto nieve; luego mezclar con las yemas y las hojas de “Yuyo” cocinadas, sal y una cucharada de harina; mezclar todo y llevar a freír en una sartén en aceite caliente.

**Para la ensalada:** Lavar, picar y luego sancochar las hojas de “Nabo” o “Yuyo” por unos 15 minutos, luego escurrir para preparar la ensalada con limón y sal. Sancochar o cocinar las flores de “Nabo” o Yuyo”. Cocinar o sancochar la papa. En una olla o recipiente picar cebolla a cuadritos pequeños, en seguida aderezar con aceite ajos, cebolla y ajinomoto; agregar una taza de agua. Incorporar la flor de “Yuyo” y la papa sancochada picada a cuadritos, esperar la cocción completa  
Granear arroz y tostar el maíz (cancha).  
Servir la preparación, acompañando de maíz tostado (cancha).

**PORCIÓN:** para 4 personas.

## 41. GUISO DE HOJAS Y FLOR DE YUYO

Ingredientes	Cantidad
Hojas de “Nabo” o “Yuyo”	3 Atados (3 bolas)
Flor de “Nabo” o “Yuyo”	3 Puñados
Papa	15 Unidades
Maíz para Cancha	1/4 Kilo
Maíz para choclo	4 Unidades o Mazorcas
Ajos	4 Dientes
Aceite	3 Cucharadas
Cebolla	1 Unidad mediana
Agua de Cebada	1 Litro
Rocoto	1 Unidad
Sal	Al gusto



### PREPARACIÓN

Lavar, picar y luego sancochar las hojas de “Nabo” o “Yuyo” por unos 30 minutos, luego escurrir. Lavar, picar y luego sancochar las flores de “Nabo” o “Yuyo” por unos 20 minutos, luego escurrir. Cocinar o sancochar la papa.

#### Para el guiso de hojas de “Nabo” o “Yuyo”:

En una olla o recipiente picar cebolla a cuadritos pequeños, en seguida aderezar con aceite y ajos. Agregar las hojas de “Nabo” o “Yuyo” cocinadas y la papa sancochada y aplastada. Agregar al preparado sal al gusto y servir acompañado de maíz tostado (cancha).

#### Para el guiso de flor de “Nabo” o “Yuyo”:

En una olla o recipiente picar cebolla a cuadritos pequeños, en seguida aderezar con aceite y ajos. Agregar las flores de “Nabo” o “Yuyo” cocinadas y la papa sancochada y aplastada. Mezclar todo y agregar sal a gusto. Servir acompañado de maíz cocinado (choclo); agua de cebada y rocoto molido (ají).

**PORCIÓN:** para 4 personas.







## 42. YUYO YANUY SRA. RUMALDA BELITO TAPE / C.C. PARCO CENTRO.

### Ingredientes

### Cantidad

Hojas de “Nabo” o “Yuyo”	3 Atados (3 bolas)
Papa	2 Kilos
Arveja	3/4 Kilo
Huevo	4 Unidades
Maíz para Cancha	1/4 Kilo
Ajos	5 Dientes
Aceite	3 Cucharadas
Cebolla	1 Unidad mediana
Comino	1/2 Cucharita
Sal	Al gusto



### PREPARACIÓN

Lavar, picar y luego sancochar las hojas de “Nabo” o “Yuyo” por unos 60 minutos, luego escurrir. Cocinar o sancochar la papa y la arveja.

En una olla o recipiente picar cebolla a cuadritos pequeños, en seguida aderezar con aceite, ajos y comino; agregar agua 2 tazas.

Incorporar las hojas de “Nabo” o “Yuyo”, la arveja y la papa.

Mezclar todo.

Servir acompañado de maíz tostado; adornado de medias rodajas de huevo sancochado.

**PORCIÓN:** para 4 personas.



## 43. SEGUNDO DE YUYO Y TORTILLA DE YUYO O NABO

SR. FRANCISCO CONTRERAS BELITO  
C.C. PARCO CENTRO.



### Ingredientes

### Cantidad

Hojas de “Nabo” o “Yuyo”	3 Atados (3 bolas)
Papa	1/2 Kilo
Ajos	5 Dientes
Aceite	1/2 Litro
Chuño	1/4 Kilo
Huevo	01 Unidad
Cebolla	1 Unidad mediana
Harina	1/4 Kilo
Bicarbonato de soda	100 Gramos
Azúcar	1/4 Kilo
Agua	1/2 Litro
Sal	Al gusto
Pimienta y comino	Al gusto



### PREPARACIÓN

#### Para el segundo de Yuyo:

Lavar , picar y luego sancochar las hojas de “Nabo” o “Yuyo” por unos 30 minutos, luego escurrir.  
Cocinar o sancochar la papa y el chuño.

En una olla preparar el aderezo con la cebolla picada a cuadritos, ajos, pimienta, comino, aceite.  
Incorporar las bolas de “Nabo o Yuyo” escurrido con la papa, dejar hervir unos 10 minutos.  
Servir acompañado de chuño cocinado.

#### Para la tortilla de Yuyo :

Lavar , picar y luego sancochar las hojas de “Nabo” o “Yuyo” por unos 30 minutos, luego escurrir.  
Preparar una masa con harina, huevo, azúcar, agua, bicarbonato e incorporar el yuyo o nabo.  
Batir unos 20 minutos.  
Formar y llevar la tortilla en porciones pequeñas al sartén.  
Freír en abundante aceite.  
Servir las tortillas acompañado con agua de anís, siete semillas.

**PORCIÓN:** para 4 personas.

## 44. SECO DE FLOR DE YUYO

SRA. FERNANDINA TAPE NAHUINCOPA  
C.C. PARCO CENTRO.

### Ingredientes

### Cantidad

Flor de “Nabo” o “Yuyo”	3 Puñados
Papa	1 Kilo
Huevo	2 Unidades
Maíz para cancha	1/4 Kilo
Ajos	2 Dientes
Aceite	3 Cucharadas
Cebolla	1 Unidad mediana
Comino	1 Cucharadita
Sal	Al gusto

### PREPARACIÓN

Lavar, picar y luego sancochar las flores de “Nabo” o “Yuyo” por unos 60 minutos, luego escurrir.

Sancochar, pelar y aplastar la papa.

En una olla preparar un aderezo con ajos, cebolla y comino.

Agregar una taza de agua, mezclar con las flores de “Nabo o Yuyo”, papa.

Agregar Sal al gusto y dejar cocinar 10 minutos.

Servir acompañado de huevo frito y maíz tostado (cancha).

**PORCIÓN:** para 4 personas.



## 45. PICANTE DE YUYO SRA. MARGARITA LAPA ENRÍQUEZ / C.C. PARCO CENTRO.

### Ingredientes

Hojas de “Nabo” o “Yuyo”  
 Flor de “Nabo” o “Yuyo”  
 Papa  
 Carne  
 Maíz para mote  
 Cebada pelada  
 Maíz para mote  
 Ajos  
 Aceite  
 Cebolla  
 Sal

### Cantidad

3 Atados (3 bolas)  
 3 Puñados  
 1 Kilo  
 1/4 Kilo  
 1/4 Kilo  
 1 Kilo  
 1/2 Kilo  
 3 Dientes  
 3 Cucharadas  
 1 Unidad mediana  
 Al gusto



### PREPARACIÓN

#### Para las hojas:

Lavar, picar y luego sancochar las hojas de “Nabo” o “Yuyo” por unos 30 minutos, luego escurrir.  
 En una olla o recipiente preparar un aderezo de cebolla picada a cuadritos pequeños añadir ajos, comino y sal.  
 Añadir la carne picada dejar hervir por 20 minutos, agregar la papa picada sancochada y las hojas de “Yuyo” o “Nabo”.  
 En una olla cocinar la cebada pelada con poco de sal al punto de graneado.  
 Servir la preparación con cebada graneada y mote (maíz cocinado).

#### Para las Flores:

Lavar, picar y luego sancochar las flores de “Nabo” o “Yuyo” por unos 30 minutos, luego escurrir.  
 En una olla o recipiente picar cebolla a cuadritos pequeños añadir ajos, comino, sal, añadir la carne picada,  
 dejar hervir por 20 minutos, agregar la papa picada sancochada y las flores de “Yuyo” o “Nabo”.  
 En una olla cocinar la cebada pelada con poco de sal al punto de graneado.  
 Servir la preparación con cebada graneada y mote (maíz cocinado).

**PORCIÓN:** para 4 personas.



## ➤ 46. YUYUPA HUAYTACHAN YANUY

### Ingredientes

### Cantidad

Flor de “Nabo” o “Yuyo”	2 Kilos
Papa blanca	1 Kilo
Huevo	2 Unidades
Arroz	1/2 Kilo
Maíz para Cancha	1/2 Kilo
Ajos	3 Dientes
Aceite	3 Cucharadas
Cebolla	1 Unidad mediana
Sal	Al gusto



### PREPARACIÓN

Lavar, picar y luego sancochar las flores de “Nabo” o “Yuyo” por unos 30 minutos, luego escurrir.

Cocinar o sancochar la papa.

En una olla o recipiente preparar un aderezo con cebolla picada a cuadritos pequeños, aceite, ajos; agregar una taza de agua.

Incorporar la flor de “Yuyo” y la Papa sancochada aplastada, esperar la cocción completa, añadir sal al gusto.

Granear arroz y tostar el maíz (cancha).

Sancochar los huevos.

Servir la preparación, acompañando arroz graneado, huevo duro picado y maíz tostado (cancha).

**PORCIÓN:** para 4 personas.



SRA. ALEJANDRA TAÍPE LAZARO  
C.C. PARÇO ALTO, SECTOR HUANCA HUANCA.





SRA. HUMBERTA LÁZARO MALLQUI  
C.C. ALTO MARAYNIYOC, ASOCIACIÓN OCCOÑAN

## 47. TORTILLA DE HOJAS Y FLORES DE NABO O YUYO

Ingredientes	Cantidad
Hojas de “Nabo” o “Yuyo”	3 Atados (3 bolas)
Flor de “Nabo” o “Yuyo”	3 Puñados
Aceite	1/4 Litro
Huevo	2 Unidades
Sal	Al gusto



### PREPARACIÓN

#### Para la Tortilla de Hojas

Lavar, picar y luego sancochar las hojas de “Nabo” o “Yuyo” por unos 30 minutos, luego escurrir. Lavar, picar y luego sancochar las flores de “Nabo” o “Yuyo” por unos 30 minutos, luego escurrir. Batir las claras de huevo a punto nieve; luego mezclar con las yemas y las hojas de “Yuyo” cocinadas. Agregar sal al gusto; mezclar todo y llevar a freír en una sartén en aceite caliente porciones pequeñas. Servir caliente.

#### Para la Tortilla de Flores

Batir las claras de huevo a punto nieve; luego mezclar con las yemas y las flores de “Yuyo” cocinadas. Agregar sal al gusto; mezclar todo y llevar a freír en una sartén en aceite caliente porciones pequeñas. Servir caliente.

**PORCIÓN:** para 4 personas.



## 48. HABAS JAUCHA SRA. MERCEDES BUENDIA QUISPE / C.C. CHAKAPUNCO, SECTOR SANTA ANA

### Ingredientes

### Cantidad

Hojas de “Habas”	3 Atados (3 bolas)
Flor de “Nabo” o “Yuyo”	3 Puñados
Papa	3 Kilos
Ajos	4 Dientes
Aceite	3 Cucharadas
Cebolla	1 Unidad mediana
Comino	1/2 Cucharadita
Sal	Al gusto
Mate de Mallupaña	1 Litro



### PREPARACIÓN

#### Para “Habas Jaucha”

Lavar, picar y luego sancochar las hojas de habas por unos 30 minutos, luego escurrir y formar 3 bolas. Sancochar la papa.

En una olla hacer el aderezo con cebolla picada a cuadritos pequeños, ajos, comino y aceite.

Incorporar 1/2 taza de agua, luego las bolas de hojas de haba, y la papa picada.

Mezclar todo y dejar hervir por 30 minutos.

Servir acompañado de maíz tostado (cancha) y agua de mallupaña (mate).

#### Para el guiso de “Flor de Nabo o Yuyo”

Lavar, picar y luego sancochar las flores de “Nabo” o “Yuyo” por unos 30 minutos, luego escurrir y formar 3 bolas.

Sancochar la papa.

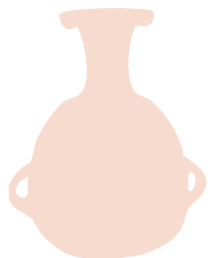
En una olla hacer el aderezo con cebolla picada a cuadritos pequeños, ajos, comino y aceite.

Incorporar 1/2 taza de agua, luego las bolas de la flor de “Nabo” o “Yuyo”, y la papa sancochada aplastada.

Mezclar todo.

Servir acompañado de maíz tostado (cancha) y agua de mallupaña (mate)

**PORCIÓN:** para 4 personas.



## 49. SEGUNDO DE NABO O YUYO

SRA. GREGORIA SOTO BELITO  
C.C. PARCO CENTRO.

Ingredientes	Cantidad
Hojas de “Nabo” o “Yuyo”	3 Atados (3 bolas)
Maíz para Cancha	1/4 Kilo
Papa blanca	1/2 Kilo
Arroz	1/2 Kilo
Ajos	5 Dientes
Aceite	3 Cucharadas
Cebolla	1 Unidad mediana
Ajinomoto	1/8 Cucharita
Rocoto	1 Unidad
Sal	Al gusto

### PREPARACIÓN

Lavar, picar y luego sancochar las hojas de “Nabo” o “Yuyo” por unos 30 minutos, luego escurrir.

Cocinar o sancochar la papa.

Cocinar o granear el arroz en agua con poco de sal.

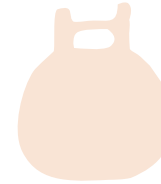
En una olla o recipiente preparar un aderezo con cebolla picada a cuadritos pequeños; agregar aceite, ajos, cebolla y ajino moto.

Agregar las hojas de “Nabo”, papa e incorporar una taza de agua; dejar cocinar 5 minutos.

Servir la preparación, acompañando de arroz graneado, maíz tostado (cancha) y ají de rocoto.

**PORCIÓN:** para 4 personas.





## ➤ 50. YUYO YANUY SRA. TERESA TAYPE ARECHE / C.C. PARCO CENTRO.

### Ingredientes

### Cantidad

Hojas de “Nabo” o “Yuyo”	3 Atados (3 bolas)
Papa	1 Kilo
Maíz para mote	1/2 Kilo
Queso	1 Unidad pequeña
Ajos	2 Dientes
Aceite	2 Cucharadas
Cebolla	1 Unidad mediana
Comino	Al gusto
Agua	1 Taza
Sal	Al gusto

### PREPARACIÓN

Lavar, picar y luego sancochar las hojas de “Nabo” o “Yuyo” por unos 30 minutos, luego escurrir.

Cocinar o sancochar la papa.

Cocinar el maíz en agua (mote).

En una olla o recipiente preparar un aderezo con cebolla picada a cuadritos pequeños, aceite, ajos, comino; agregar agua y dejar hervir.

Agregar la Papa luego de 10 minutos, las hojas de “Nabo” o “Yuyo”; dejar cocinar 1/2 hora.

Servir la preparación, acompañando de maíz cocinado (mote) y queso.

**PORCIÓN:** para 4 personas.



## ❖ 51. SEGUNDO DE SANGRESITA SRA. GREGORJA RAYMUNDO QUISPE. C.C. TINQUERCASA NACIÓN CHOPCCA.

### Ingredientes

Variedades de papa amarilla  
Cebolla  
Ajos  
Culantro  
Sangre de cordero  
Aceite  
Sal

### PREPARACIÓN

Se sancocha la sangre y posteriormente se escurre. Se sancocha la papa y se aplasta. Se mezcla la papa, la sangre y el aderezo.

**Aderezo:** Se fríe los ajos, cebolla en cuadritos y culantro picado. Sal al gusto.  
Acompañante: Huevo sancochado y maíz tostado.

## 52. SOPA DE MORÓN SRA. VIRGINIA QUISPE OREJÓN. / C.C PADRE RUMI.

### Ingredientes

---

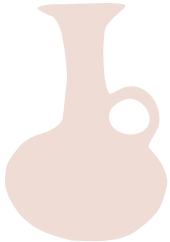
Variedades de papas largas  
Habas  
Yuyo  
Nabo  
Cebolla  
Ajos  
Grasa de cordero

---

### PREPARACIÓN

Cuando el morón este cocido se agregan trozos de papa, nabo, yuyo, habas y alguna otra verdura (época de lluvias), con la que se cuente. Finalmente se le añade el aderezo y la sal.

**Aderezo:** en una sartén caliente se pone la grasa de carnero, se sofríen los ajos y la cebolla china.  
Acompañante: Queso con habas sancochadas.





## 53. PURÉ DE QUINUA

SRA. CRISTINA LAYME RAYMUNDO.  
C.C TINQUERCASA. NACIÓN CHOPCCA.

### Ingredientes

Quinua  
Variedad de papa Muru Wayru  
Morón  
Cebolla  
Ajo  
Culantro  
Grasa de cordero



### PREPARACIÓN

En una olla se pone a hervir agua, una vez que hierve el agua se agrega la quinua previamente lavada y escogida, el agua tiene que estar a dos dedos sobre el nivel de la quinua.

Cuando esté cocida la quinua se le agrega el morón y la papa pelada y picada en cuadritos pequeños, finalmente se le agrega el aderezo. Y al momento de servir se le echa el culantro picado.

**Aderezo:** se fríe la cebolla y el ajo con la grasa de cordero.





## 54. PICANTE DE QUINUA

SRA. REYNA PARI GUTIÉRREZ.  
C.C. TINQUERCCASA. NACIÓN CHOPCCA.

### Ingredientes

Quinoa  
 Variedad de papa peruanita  
 Habas  
 Zanahoria  
 Carne de carnero  
 Queso  
 Aji  
 Ajo  
 Cebolla  
 Aceite  
 Sal



### PREPARACIÓN

Se dora el ajo juntamente con la cebolla y aji picado en aceite vegetal, se agrega el tomate en pequeños trozos, se añade la carne en cuadritos y se deja freír durante 10 minutos. Se agrega la quinoa juntamente con la zanahoria y la papa picada, se le añade una taza de agua y se deja hervir durante 30 minutos. Sal al gusto.

## 55. GUISO DE BERROS CON PAPA SRA. MANUELA QUISPE VIDALÓN. QATARI WAWA

### Ingredientes

---

Berros  
Papa camotillo  
Ajos  
Cebolla  
Grasa de cordero  
Sal

---

### PREPARACIÓN

Sancochar la papa, pelarla y cortarla en cuadraditos pequeños. En una olla colocar la cebolla en cuadraditos, los ajos y la grasa de cordero.

Cuando el aderezo esté dorado agregar las papas, mezclar. Añadir los berros lavados y cortados, agregar sal al gusto. Servir.

**Acompañamiento:** maíz tostado.





## 56. GUISO DE BERROS SRA. SANTA SULCA PEÑARES. / FORESTACIÓN PADRE RUMI.

### Ingredientes

Berros  
 Papa puca Wayro  
 Ají  
 Cebolla  
 Ajo  
 Comino  
 Tomate  
 Grasa de cordero

### PREPARACIÓN

Se sancochan los berros, se escurren y se aplastan. En una olla mezclar los berros, la papa sancochada y picada en cuadraditos con el aderezo.

**Aderezo:** Se sofríe la cebolla picada, ají molido o picado, comino y tomate picado.

**Acompañamiento:** Arroz y mote.



## ➤ 57. CHUPE VERDE



### Ingredientes

---

Papa larga  
Huevo  
Muña  
Huacatay Molido  
Queso  
Sal al Gusto

---

### PREPARACIÓN

En una olla colocar agua con unas ramitas de muña, una vez que hierve se le agrega las papas peladas y cortadas en trozos medianos, cuando la papa ya esté cocida se le agrega el queso picado en cuadrados y el huevo.

Finalmente se le agrega el huacatay molido y sal al gusto. Servir.

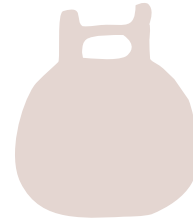


## 58. PICANTE DE OLLUCO

SR. GREGORIO ESCOBAR LAYME,  
FORESTACIÓN DE TINQUERCASA

### Ingredientes

Olluco  
Papa Blanca  
Cebolla  
Culantro  
Ajos  
Ají  
Sebo de carnero



### PREPARACIÓN

Se pica el olluco y la papa verticalmente en trozos largos y delgados, posteriormente se sancocha y se mezcla con el aderezo. Al momento de servir se le echa culantro picado.

**Aderezo:** se sofríe el sebo de cordero con los ajos y ají molido.

**Acompañamiento:** Huevo frito.



## 59. SEGUNDO DE CEBADA SRA. TEODOSIA CHOCCE QUIÑA

Ingredientes	Cantidad	Medida
Zanahoria	3	Unidades chicas
Cebolla	1	Unidad mediana
Papa blanca	2	Unidades medianas
Cebada	1	Taza
Charqui de pato	1/2	Plato mediano
Aceite	1	Cucharada
Sal y comino	1/2	Cucharada
Ajo	1	Unidad

### PREPARACIÓN

Echar aceite en la olla, dejar calentar, luego añadir la cebolla a cuadraditos, el ajo molido, comino y sal, dejar soasar por 5 minutos.

Añadir 1 litro de agua al aderezo, dejar hervir, luego agregar la cebada, zanahoria, papa y charqui, dejar hervir por 1 hora.

Servir.





## ➤ 60. CHAUFA DE CEBADA SRA. PAULINA TITO DE URBINA

Ingredientes	Cantidad	Medida
Pelado de cebada	1	Kilo
Carne	200	Gramos
Cebolla china	1/4	Atado
Aceite	4	Cucharadas
Sal y pimienta	1	Cucharada
Agua	1/2	Litro

### PREPARACIÓN

Hacer hervir 1/2 litro de agua, luego agregar el pelado de cebada (morón americano).  
 En otra olla preparar el aderezo con el aceite, la cebolla, pimienta y sal.  
 Agregar al aderezo la carne y dejar cocer.  
 Mezclar la preparación con el morón cocinado, dejar hervir por 10 minutos.  
 Servir.



## 61. CHAUFA DE MORÓN DE CEBADA SR. TEODORANCALLE QUIÑA

Ingredientes	Cantidad	Medida
Morón de cebada	1	Kilo
Sillao	250	Mililitros
Huevo	3	Unidades
Aceite	1/4	Litro
Cebolla china	1/4	Atado
Kión molido	1	Cucharada
Glutamato monosódico "ajinomoto"	1/2	Cucharada
Sal	1/2	Cucharada



### PREPARACIÓN

Sancochar el morón en 1 litro de agua.

En una olla aparte echar el aceite, dejar calentar, luego añadir la cebolla picada a cuadraditos, el huevo, kión molido, ajinomoto, sal, remover durante 3 minutos.

Juntar el morón sancochado con la mezcla anterior, revolver.

Servir.



## ❖ 62. SEGUNDO DE CEBADA SRA. ELIZABETH QUISPE ÑAHUINCOPA

Ingredientes	Cantidad	Medida
Aceite	3	Cucharadas
Ajos	3	Dientes
Zanahoria	2	Unidades medianas
Papa blanca	2	Unidades medianas
Carne de cordero	100	Gramos
Huevo	2	Unidades

### PREPARACIÓN

En una olla echar el aceite, calentar, luego agregar cebolla, ajos, comino, pimienta, sal, dejar que caliente por 5 minutos.

Echar 1 taza de agua, luego la papa picada, carne y dejar cocinar por 15 minutos.

Agregar huevo, mezclar y dejar cocinar por 10 minutos más. Servir solo.





## 63. PATACHE DE CEBADA SRA. ELIZABETH QUISPE ÑAHUINCOPA

Ingredientes	Cantidad	Medida
Arveja	100	Gramos
Morón americano	1,5	Taza
Pellejo de chanco	1	Pedazo chico
Sal		Al gusto



### PREPARACIÓN

Hervir 4 litros de agua, agregar la arveja, luego el morón americano, dejar hervir por 10 minutos. Agregar el pellejo de chanco y sal al gusto. Servir.

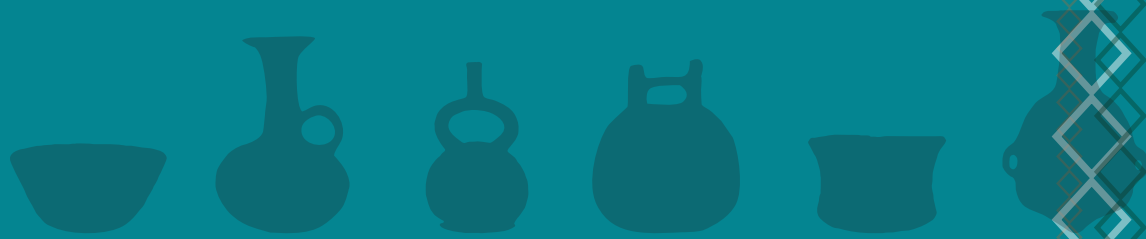




POSTRES Y DULCES



MISKY MIKUYKUNA







## 1. SOUFFLÉ DE ZANAHORIA BLANCA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Zanahoria blanca	800	4 tazas
Cebolla	60	1 unidad mediana
Mantequilla	30	2 cucharadas
Leche a temperatura ambiente	400	2 tazas
Yema de huevo	100	5 unidades
Perejil	10	1 cucharadas
Queso	30	1 rebanada
Ajo	10	1 cucharadita
Sal		Al gusto

### PREPARACIÓN

Raspar la zanahoria blanca, cortar en pedazos pequeños y cocinar al vapor.

Una vez bien cocida, cuando los pedazos se estén abriendo, aplastar.

En una cacerola derretir la mantequilla, cuando esté bien caliente colocar la cebolla bien picada, el ajo molido, la sal y freír por 5 minutos.

Añadir zanahoria blanca, dos tazas de leche, tres yemas, sal y revolver hasta obtener una consistencia lisa.

Retirar del fuego y verter en un recipiente untado con mantequilla.

Batir las dos yemas barnizar el soufflé y espolvorear con queso rallado.

Llevar a horno caliente para gratinar.

## 2. CHAMPUS DE QUINUA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Harina de quinua	150	1 taza
Panela	100	1 trozo mediano
Naranjilla	150	4 unidades
Piña	150	1 taja mediana
Mote cocido	200	1 taza
Canela		2 ramas medianas
Pimienta de olor		5 unidades
Ishpingo		1/2 unidad
Hoja de naranja		1 rama mediana
Hoja de arrayán		1 rama mediana
Agua		7 tazas

### PREPARACIÓN

Poner a hervir canela, pimienta de olor, ishpingo y panela en dos tazas de agua durante 15 minutos. En otro recipiente diluir la harina de quinua en dos tazas de agua. En una olla poner las 3 tazas de agua restantes dejar hervir y agregar la harina de quinua diluida y el agua de las especias previamente cernida, mecer constantemente mientras se cocina durante 15min. Extraer el jugo de la naranjilla y la piña y un momento antes de terminar la preparación añadir el mote cocido, las hojas de naranja y arrayán y el jugo de las frutas y retirar del fuego.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)







### 3. GALLETAS DE QUINUA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Harina de Quinoa	75	1/2 taza
Harina de trigo	200	2 tazas
Manteca o margarina	90	3 cucharadas
Huevo	50	1 mediano
Azúcar	100	1/2 taza
Leche	110	1/2 taza
Polvo de Hornear o Royal	20	4 cucharaditas
Esencia de vainilla	10	2 cucharaditas
Sal		Al gusto

#### PREPARACIÓN

Tamizar las harinas de quinoa y trigo en una tabla de amasar o en un recipiente hondo. Mezclar con la manteca o margarina.

Agregar el polvo de hornear y el azúcar y formar un hueco en el centro.

Agregar el huevo y la leche poco a poco, mezclando todo muy bien, añadir la vainilla y formar una masa suave.

Estirar la masa hasta que quede un grosor de más o menos 1/2 centímetro y cortar en la forma que usted desee.

Colocar las galletas en una lata y hornear.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## 4. QUEQUE DE QUINUA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Harina de quinua	150	1 taza
Harina de trigo	225	1 1/2 taza
Maicena	80	1/2 taza
Mantequilla o margarina	230	1 taza
Azúcar	300	1 1/2 taza
Huevos	250	5 unidades
Naranja jugo y ralladura		1 unidad
Leche	15	1 1/4 taza
Polvo de hornear	15	3 cucharadas
Pasas		Opcional



### PREPARACIÓN

Batir por 20 minutos la mantequilla o margarina con el azúcar y las yemas de huevo hasta que la preparación este cremosa (las claras poner en un recipiente hondo).

En una bandeja mezclar las harinas con el polvo de hornear y la ralladura de naranja e ir agregando poco a poco a la preparación el jugo de naranja y la leche en forma alternada y batiendo enérgicamente.

Batir las claras de huevo a punto de nieve y añadir a la preparación anterior mezclando ligeramente.

Poner la preparación en un molde previamente enharinado, y poner las pasas revueltas en harina.

Hornear en un horno no muy caliente durante 45 minutos.

*Nota: Se puede reemplazar las pasas por otras frutas secas, y se puede agregar 1 taza de chocolate en polvo a las harinas dando como resultado un queque de quinua con chocolate.*

## 5. HOJUELAS DE QUINUA CON LECHE



Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Hojuelas de quinua	250	2 1/2 taza
Leche	750	3 tazas
Azúcar	75	5 cucharadas
Canela		3 ramas
Agua	220	1 taza

### PREPARACIÓN

Poner a hervir la canela con el agua durante 5 minutos.  
 Añadir las hojuelas, el azúcar y la leche caliente, batiendo con la cuchara de madera para que no se forme grumos, hervir durante 5 o 10 minutos más.  
 Se sirve caliente como desayuno o merienda.

*Nota: Se puede agregar frutas cortadas en cuadritos.*

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## 6. MAZAMORRA DE QUINUA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Harina de quinua	100	3/4 taza
Azúcar	100	1/2 taza
Agua	880	4 tazas
Leche	320	1 1/2 taza
Canela y clavo de olor		Al gusto

### PREPARACIÓN

Hervir el agua con la canela y el clavo de olor durante 5 minutos.

Diluir la harina con agua fría, luego agregar en el agua de canela juntamente con el azúcar dejar hervir 10 minutos y por último agregar la leche.

Se sirve caliente como desayuno o frío como postre.

*Nota: Se puede agregar claras de huevo batidas a punto de nieve adornada con canela molida.*

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## 7. MAZAMORRA DE QUINUA CON NARANJA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Quinoa en grano	200	1 taza
Arroz	50	1 taza
Jugo de naranja	450	2 tazas
Azúcar	100	1/2 taza
Canela molida		Al gusto
Anís en grano		Al gusto
Agua		3 tazas

### PREPARACIÓN

Cocer bien la quinoa y el arroz por separado, luego mezclarlos y presionarlos con una espátula de madera.

Hervir en una cacerola el anís y el azúcar durante 5 minutos, agregar la quinoa y el arroz revolviendo constantemente para que no se peguen.

Agregar el jugo de naranja y dar un hervor durante 5 minutos.

Servir caliente adornando con la canela molida.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## 8. POSTRE DE QUINUA CON FRUTA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Quinoa en grano	100	1/2 taza
Leche	500	2 tazas
Azúcar	100	1/2 taza
Jugo de limón	50	2 unidades
Fruta picada		Al gusto



### PREPARACIÓN

Sancochar la quinoa y dejar enfriar.

Agregar leche, azúcar, jugo de limón, batir con cuchara de madera hasta que la mezcla este cremosa.

Añadir fruta picada como guineo, naranja, papaya, piña, manzana rallada, y espolvorear canela molida.

*Nota: Se puede agregar pasas o nueces picadas, la leche se puede reemplazar por yogurt.*

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)

## 9. DULCE ALEGRÍA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Amaranto reventado	1000	5 tazas
Miel de abeja	1400	7 tazas
Chocolate	500	4 1/2 tazas
Pasas	400	2 tazas
Maní pelado	200	1 taza
Coco	400	2 tazas

### PREPARACIÓN

En un tiesto de barro previamente calentado, se tuesta el amaranto hasta que este reventado.

En otro recipiente se derrite la panela.

En un recipiente se revuelve el amaranto reventado, con miel de abeja y la panela derretida y se agrega los ingredientes indicados excepto el chocolate.

Hecha esta preparación se vierte en un recipiente y se alisa la superficie, luego se espolvorea el chocolate, se adorna con los ingredientes señalados y se parte del tamaño que se desee con una espátula.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## 10. BATIDO DE AMARANTO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Leche	200	1 taza
Plátano	60	1/2 unidad
Harina de amaranto	20	1 1/4 cucharada
Miel de abeja	10	1 porción

### PREPARACIÓN

Se licua la leche con los demás ingredientes y se sirve frío.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## ❖ 11. TORTILLAS DE MAÍZ Y AMARANTO



Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Harina de amaranto	200	1 taza
Harina de maíz	200	1 taza
Leche o Agua	200	1 taza
Huevo	60	1 unidad
Royal (opcional)	15	1 cucharada
Vainilla (opcional)	15	1 cucharada

### PREPARACIÓN

Mezclar la harina de amaranto, maíz, leche y huevo, revolver muy bien hasta lograr una masa ligera.

Engrase ligeramente una sartén y cuando esté bien caliente vacié una cucharada de la masa preparada.

Cuando la tortilla esté completamente llena de burbujas, voltee y déjela cocer.

Sírvalas con miel, azúcar espolvoreada o simplemente solas.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## 12. HORCHATA DE AMARANTO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Harina de amaranto	250	2 1/4 tazas
Leche	1000	1 litro
Agua	2000	2 litros
Miel de abeja		Al gusto



### PREPARACIÓN

Endulzar un litro de agua con miel de abeja, en el agua restante disuelva la harina perfectamente dejar reposar durante 10 minutos y añadir el agua endulzada, poner hielo y leche al gusto.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## ➤ 13. AMARANTO CON LECHE Y MIEL

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Amaranto	200	1 taza
Leche	800	4 tazas
Vainilla	15	1 cucharada
Mantequilla	30	2 cucharadas
Panela, clavo de olor, azúcar		Al gusto
Sal		1 pizca

### PREPARACIÓN

Tostar el amaranto y luego poner a cocinar en agua fría. Cuando este cocido agregar la leche y el azúcar al gusto, dejar hervir hasta que espese. Retirar del fuego, luego añadir la vainilla y la mantequilla. Poner en una fuente y batir hasta que tome consistencia cremosa. Servir en copas cubriendo con miel de panela o de abeja.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## 14. CREMA DE AMARANTO CON CHOCOLATE

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Amaranto	200	1 taza
Leche	400	2 tazas
Chocolate dulce rallado	100	1/2 taza
Azúcar	100	1/2 taza
Vainilla	15	1 cucharada

### PREPARACIÓN

Cocinar el amaranto hasta que esté suave, agregar la leche y el azúcar.

Disolver el chocolate a baño María y adicionar el amaranto para que continúe hirviendo hasta que espese.

Retire del fuego y deje enfriar. Ponga el amaranto en un tazón y bata hasta que tome consistencia cremosa, agregar la vainilla y sírvalo en copas.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## ➤ 15. MANJAR BLANCO DE AMARANTO CON COCO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Amaranto	100	1/2 taza
Azúcar blanca	400	2 tazas
Leche	400	2 tazas
Vainilla	15	1 cucharada
Coco rallado	100	1/2 taza
Clavo de olor, canela, nuez moscada		Al gusto

### PREPARACIÓN

Hervir el amaranto en un litro de agua con panela, clavo de olor y nuez durante una hora. Pasar por tamiz al amaranto ya cocido, echar en una olla limpia junto con el azúcar, la vainilla y la leche.

Dejar hervir hasta que tome punto, una vez frío servir espolvoreando con coco.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## 16. PONCHE DE AMARANTO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Amaranto tostado y molido	200	1 taza
Leche	400	2 tazas
Huevos	240	4 unidades
Vainilla	15	1 cucharada
Azúcar	300	1 1/2 taza



### PREPARACIÓN

Hervir la leche con el amaranto, batir la clara de los huevos hasta que tome punto de nieve. Agregar las yemas, vainilla, azúcar y seguir batiendo. Verter todo el batido a la olla moviendo constantemente, servir con un poco de canela molida.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## 17. CREPES DE PAPA AL AZÚCAR NEGRA



Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Papa coneja blanca	450	1 libra
Leche	110	1/2 taza
Harina Blanca	45	3 cucharadas
Huevos	240	4 unidades
Crema	110	1/2 taza
Mantequilla	15	1 cucharada
Azúcar negra		Al gusto
Canela en polvo (opcional)		Al gusto
Helado (opcional)	450	1 litro
Sal		Al gusto

### PREPARACIÓN

Limpie y pele las papas. Cocínelas en agua. Cuando estén suaves haga un puré (Puede hacerlo con la ayuda de una batidora).

Vierta en un tazón y agregue la leche. Mezcle bien y deje enfriar.

Meciendo bien el puré, agregue poco a poco la harina con la pizca de sal luego los huevos uno a uno, finalmente la crema de leche.

Se debe obtener una masa lisa, suave, similar a la consistencia de una crema pastelera espesa. Si esté demasiado espesa puede agregar un chorro de leche fría.

En un sartén caliente ponga una cucharadita de mantequilla hasta que se derrita con una cuchara sopera vierta la masa formando capas. Dore de un lado, dé la vuelta.

Se pueden hacer crepes individuales en una sartén pequeña o dos a la vez.

Espolvoree el azúcar negra y sirva las crepes bien calientes acompañadas de helado.

Se puede reemplazar el azúcar por mermelada de la fruta de temporada.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## 18. SUSPIROS DE PAPA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Papa uvilla	450	1 libra
Leche	110	1/2 taza
Azúcar	75	5 cucharadas
Huevo	30	1/2 unidad
Polvo de hornear	20	2 cucharaditas

### PREPARACIÓN

Pele las papas. Cocínelas en una olla con agua aproximadamente 30 minutos. Haga un puré. Añada la leche, el azúcar y el polvo de hornear, mezcle bien. Coloque la preparación en una manga y forme los rosetones sobre una lata engrasada. Píntelos con huevo para que se doren más rápido.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## ➤ 19. TORREJAS DE CHOCHO



Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Harina de chocho	12	3/4 taza
Harina de trigo	40	4 cucharadas
Mantequilla o margarina	30	1 cucharada
Huevos	50	1 unidad
Leche	180	3/4 taza
Royal o polvo de hornear	5	1 cucharada
Panela	60	1 trozo pequeño
Sal		Al gusto
Azúcar		Al gusto
Canela		1 rama mediana
Agua		Lo necesario
Aceite	105	1/2 taza

### PREPARACIÓN

Mezclar las harinas de chocho y trigo, el polvo de hornear, la sal y el azúcar.  
 Agregar la mantequilla derretida y el huevo, mezclar todo y añadir poco a poco la leche hasta formar una preparación espesa.  
 Poner en el sartén con el aceite caliente la preparación en porciones medianas hasta que se doren.  
 Hacer un almíbar con la panela, el agua y la canela.  
 Servir las torrijas con el almíbar sobre ellas.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## ❖ 20. DULCE DE CHOCHO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Chocho	200	1 taza
Piña	500	2 1/2 taza
Queso	400	2 tazas
Agua	100	1/2 taza
Azúcar	1000	5 tazas

### PREPARACIÓN

Licuar las rodajas de piña en una cantidad mínima de agua y cernir.

Licuar el chocho en media taza de agua, agregar el jugo de piña, el azúcar y hervir a fuego lento de 1 hora y media a dos horas hasta que al pasar rápidamente una cuchada de palo se vea el fondo del recipiente.

Vaciar enseguida en un recipiente engrasado, dejar enfriar a temperatura ambiente.

Cortar en la forma deseada (cuadritos, rectángulos) y servir con tajadas de queso.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)

## ➤ 21. YEMAS DE CHOCHO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Yemas de huevo	200	1 taza
Chocho molido	200	8 yemas
Azúcar en polvo	150	10 cucharadas
Licor	50	1 copita

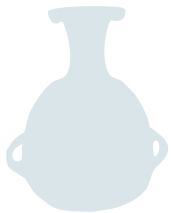
### PREPARACIÓN

Poner las yemas en una olla, batir ligeramente, añadir el azúcar en polvo, el licor y cocinar a baño maría, removiendo constantemente con una cuchara de madera hasta que ligue pero sin dejar de hervir.

Retire del fuego, agregue el chocho molido reservando a parte seis o siete cucharadas, mezcle bien y vierta la preparación en un plato, dejándolo enfriar.

Con la mezcla ya fría, formar pequeñas bolas, pasarlas por el chocho reservado y servirla.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## 22. TORTILLA DE CHOCHOS EN TIESTO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Harina	400	2 tazas
Chochos	200	1 taza
Mantequilla	45	3 cucharadas
Royal	20	2 cucharaditas
Leche	100	1 taza
Sal		Al gusto

### PREPARACIÓN

Moler el chocho, mezclar con la harina, con el royal y la mantequilla. Disolver la sal en la leche y añadir al conjunto anterior, formar una masa manejable y moldear manualmente las tortillas. Asar en tiesto hasta que estén doradas. Servir con miel de panela.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)







## 23. TORREJAS DE CHOCHO



Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Harina de chocho	12	3/4 taza
Harina de trigo	40	4 cucharadas
Mantequilla o margarina	30	1 cucharada
Huevos	50	1 unidad
Leche	180	3/4 taza
Royal o polvo de hornear	5	1 cucharada
Panela	60	1 trozo pequeño
Sal		Al gusto
Azúcar		Al gusto
Canela		1 rama mediana
Agua		Lo necesario
Aceite	105	1/2 taza

### PREPARACIÓN

Mezclar las harinas de chocho y trigo, el polvo de hornear, la sal y el azúcar.  
 Agregar la mantequilla derretida y el huevo, mezclar todo y añadir poco a poco la leche hasta formar una preparación espesa.  
 Poner en el sartén con el aceite caliente la preparación en porciones medianas hasta que estén doradas.  
 Hacer un almíbar con la panela, el agua y la canela.  
 Servir las torrijas con el almíbar sobre ellas.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## 24. COLADA DE CHOCHOS PARA EL DESTETE

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Chochos	200	1 taza
Leche	1000	1 litro
Panela	100	1/2 taza
Canela	10	2 rajas
Maicena	30	2 cucharadas



### PREPARACIÓN

Licuar el chocho con la leche, incorporar la maicena disuelta en un poco de agua fría y cocinar a fuego lento durante 5 minutos.

Agregar la canela y luego la panela, hervir durante 10 minutos más y servir caliente.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)

## ➤ 25. MANJAR DE CHOCHOS

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Chochos	600	3 tazas
Leche	1000	1 litro
Azúcar	900	2 libras
Canela	10	2 rajas

### PREPARACIÓN

Licuar el chocho con leche, verter en una olla, añadir el azúcar y la canela, hervir removiendo constantemente hasta que la mezcla tome punto.

Esta condición puede determinarse, cuando una gota de la preparación no se desintegre al someter en un vaso de agua fría.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)



## 26. POSTRE DE CHOCHOS CON ZAPALLO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Zapallo	400	2 tazas
Chochos	400	2 tazas
Leche	1000	1 litro
Panela		Al gusto
Pasas	200	1 taza

### PREPARACIÓN

Cocinar el zapallo hasta que este suave y licuar junto con el chocho y la leche.

Agregar la panela, las pasas y hervir hasta que la preparación adquiera una consistencia espesa.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## 27. HELADO DE CHOCHO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Mora	450	1 libra
Crema de leche	200	1 taza
Leche	200	1 taza
Azúcar	400	2 tazas
Huevos	120	2 unidades
Chochos	400	2 tazas
Maicena	30	2 cucharadas
Frutillas	200	1 taza
Pasas		Al gusto

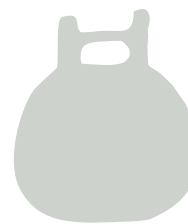
### PREPARACIÓN



Batir las yemas de huevo con la maicena, la leche y el azúcar, cocinar a fuego lento removiendo constantemente, hasta obtener una crema suave. Retirar del fuego y dejar enfriar. Poner en el vaso de la licuadora el chocho junto con la crema preparada anteriormente, la crema de leche, el jugo de mora, batir hasta obtener una mezcla homogénea y verter en moldes de helado.

Adornar con pasas y frutillas. Introducir en el congelador durante 4-5 horas hasta que congele la mezcla.





## 28. CARITAS FELICES DE CHOCHOS

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
PARA LA MASA		
Chochos	100	1 taza
Harina de trigo	100	1 taza
Sal	15	1 cucharada
Aceite	200	1 taza
PARA LA SALSA		
Cebolla blanca	25	1 rama
Pimiento	50	1 unidad
Papas	80	2 unidades
Leche	200	1 taza
Queso	200	1 taza
Huevo	60	1 unidad
Zanahoria blanca	70	1 unidad
Ajo	5	1 diente
Sal		Al gusto
DECORACION		
Maíz tostado	225	1/2 libra
Tomate riñón	80	2 unidades



## PREPARACIÓN

### M A S A

Hacer una masa con el chocho molido, la harina y la sal. Si la masa sale muy suave, agregar un poco de harina hasta formar un conjunto manejable. Formar tortillas y freír en aceite caliente.

### S A L S A

Hacer un refrito con la cebolla blanca, ajo y pimienta finamente picados. A parte cocinar en un poco de agua con sal las papas y la zanahoria blanca. Cuando estén suaves incorporar el refrito, la leche, el huevo cocido y licuar hasta formar una salsa. Bañar con esta preparación cada tortilla, decorar disponiendo dos granitos de maíz tostado como ojos y un pedacito de tomate como sonrisa.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## 29. PAN CON HARINA DE CHOCHO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Harina de chocho	75	1/2 taza
Harina de Trigo	450	3 tazas
Manteca	150	5 cucharadas
Huevo	100	2 unidades
Azúcar	60	4 cucharadas
Levadura seca		1 cucharada
Agua		1 taza
Sal		Al gusto

### PREPARACIÓN

Colocar la harina en una tabla de amasar hacer un hueco en el centro y agregar la manteca, los huevos y el azúcar. Añadir la levadura previamente diluida en agua tibia y un poco de azúcar. Mezclar todo y amasar hasta formar una masa suave, dejar procesar unos 10 minutos. Formar los panes, colocar en latas, dejar levantar en un ambiente abrigado y hornear en un horno caliente.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)

## ➤ 30. COLADA DE CHOCHOS CON MARACUYÁ

COMUNIDAD LAGUNA  
SAN MARTÍN (QUIMIAG)

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Maicena	50	3 1/2 cucharas
Chocho molido	200	1 taza
Maracuyá	60	1 unidad
Azúcar	100	1/2 taza
Agua	1000	1 litro
Canela, clavo de olor		Al gusto

### PREPARACIÓN

Mezclar la maicena con el agua, agitar el conjunto hasta que no se observen grumos, hervir el conjunto durante 10 minutos, añadir el chocho molido, el jugo de maracuyá, la canela, el clavo de olor y el azúcar.  
Continuar la cocción por 10 minutos más.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)

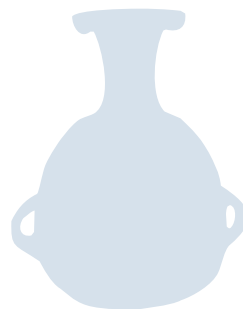


## 31. TORTILLAS DE ZANAHORIA COMUNIDAD GUADALUPE (SAN JUAN)

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Harina de amaranto	200	1 taza
Harina de maíz	200	1 taza
Leche o Agua	200	1 taza
Huevo	60	1 unidad
Royal (opcional)	15	1 cucharada
Vainilla (opcional)	15	1 cucharada

### PREPARACIÓN

Mezclar la harina de amaranto, maíz, leche y huevo, revolver muy bien hasta lograr una masa ligera. Engrase ligeramente una sartén y cuando esté bien caliente vacié una cucharada de la masa preparada. Cuando la tortilla esté completamente llena de burbujas, voltee y déjela cocer. Sívalas con miel, azúcar espolvoreada o simplemente solas.







## 32. COLADA MORADA COMUNIDAD LAGUNA SAN MARTÍN (QUIMIAG)

Ingredientes	Cantidades	Medida Casera
Harina de maíz negro	1/2 Libra	1/2 Libra
Piña	1/2 unidad	1/2 unidad
Babaco	1/2 unidad	1/2 unidad
Frutilla	1/2 unidad	1/2 unidad
Hoja de naranja	2 ramitas	2 ramitas
Hierva luisa	2 ramitas	2 ramitas
Cedrón	2 ramitas	2 ramitas
Arrayán	2 ramitas	2 ramitas
Azúcar		Al gusto

### PREPARACIÓN

Ponga hervir el agua y cuando este burbujeando coloque las hiervas y espere 5 minutos. Haga con cada fruta un almíbar colocando en ollas separadas la fruta picada y azúcar al gusto, no coloque agua.

En una olla grande donde pueda colocar todas las anteriores preparaciones haga hervir el agua con el harina sin dejar de mecer.

Añada el agua de hiervas y mezcle con los 3 almíbares de fruta.

Sirva caliente.

### 33. COLADA DE MACHCA COMUNIDAD GUADALUPE (SAN JUAN)

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Machica	30	2 cucharadas
Leche	1000	5 tazas
Azúcar, canela y clavo de olor		Al gusto

#### PREPARACIÓN

Añadir la machica disuelta en la leche y dejar hervir.  
Se deja hervir moviendo continuamente hasta la consistencia que sea de su agrado.  
Colocar cuando hierva el clavo de olor y la canela y dejar 5 minutos.





## 34. MAQUIMASHCA COMUNIDAD GUADALUPE (SAN JUAN)

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Machica	225	1/2 libra
Manteca	120	1 taza
Chicharrón de chanco	120	1 taza
Ajo		Al gusto
Sal		Al gusto

### PREPARACIÓN



Moler a mano la machica.

Agregar la manteca y mezclarlo completamente con la harina.

Freír el chicharrón del chanco con el ajo y un poco de sal.

Agregar el Chicharrón frito a la mezcla de la manteca y la machica y revolver hasta lograr la homogenización.



## 35. PANQUEQUE DE PAPA SRA. MARÍA ESCOBAR PALOMINO

### Ingredientes

Papa rontus  
 Huevo de perdiz  
 Pescado  
 Sal al Gusto  
 Aceite



### PREPARACIÓN

Se mezcla la papa sancochada y aplastada con el huevo de perdiz, el pescado sancochado y deshilachado y sal al gusto hasta obtener una masa homogénea.

En una sartén se coloca aceite, cuando esté bien caliente freír en pequeñas porciones.

**Acompañamiento:** ensalada de verduras.

## 36. MAZAMORRA DE AYRAMPO SRA. SONIA ESCOBAR RAYMUNDO



Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Machica	225	1/2 libra
Manteca	120	1 taza
Chicharrón de chancho	120	1 taza
Ajo		Al gusto
Sal		Al gusto

### PREPARACIÓN

Lavar el ayrampo y aplastarlo en agua. En una olla hacer hervir agua con canela, clavo de olor y azúcar, agregar el ayrampo, dejar dar un hervor. Diluir el chuño molido en agua, agregar a la olla despacio y moviendo constantemente durante 10 minutos. Servir.





## 37. MAZAMORRA DE CHUÑO

SRA. JOSEFINA RAYMUNDO ESCOBAR.

### Ingredientes

.....

Chuño molido

Azúcar

Anís

.....

### PREPARACIÓN

Se muele el chuño en un batán con un poquito de agua. Se diluye el chuño molido en agua y se agrega a una olla con agua hirviendo con anís.

Pasado unos 10 minutos se le agrega azúcar al gusto. Servir.





## 38. MAZAMORRA DE FLOR DE NABO

SRA. FELÍCITA HUARANCCA ARECHE.  
C.C. PARIACLLA

Ingredientes	Cantidad
Hojas de nabo	2 “masitas redondas” (bolitas de nabo cocido)
Leche	1/2 tarro
Cedrón	1 hoja
Canela	1 rama
Azúcar	6 cucharas

### PREPARACIÓN

Sancochar la flor del nabo y formar las “masitas redondas” (bolitas).

Licuar la flor con leche.

Hervir lo licuado con cedrón y canela.

Incorporar azúcar al gusto para servir.

**PORCIÓN:** para 4 personas.



SRA. MARLENI ESCOBAR\_SOTACURO

### 39. EMPOSTADO DE CHUÑO CON AYRAMPO

Ingredientes	Cantidad	Medida
Chuño	1/2	Kilo
Ayrampo	1/4	Kilo
Canela	10	Gramos
Clavo de olor	10	Gramos
Azúcar	6	Cucharadas
Agua	1 1/2	Litros

#### PREPARACIÓN

Se hace hervir el ayrampo por un espacio de 15 minutos.

Se escurre.

Luego se agrega el chuño molido y se hace hervir por un espacio de 30 minutos.

Finalmente se agrega canela, clavo, azúcar al gusto.

## 40. GELATINA DE AYRAMPO SRA. MARLENI ESCOBAR SOTACURO

Ingredientes	Cantidad	Medida
Ayrampo	1	Taza
Clavo de olor		Al gusto
Cedrón		Al gusto
Gelatina comercial	1/4	Kilo
Azúcar		Al gusto

### PREPARACIÓN

Se hace hervir el ayrampo, se escurre.

Se hace hervir con clavo y canela.

Luego se agrega la gelatina comercial y azúcar al gusto.

**PORCIÓN:** para 4 personas.





## 41. QUEQUE DE AYRAMPO SRA. JULIANA SEDANO ESCOBAR

Ingredientes	Cantidad	Medida
Ayrampo	1/2	Kilo
Harina	1/2	Kilo
Mantequilla	300	Gramos
Huevo	6	Unidades
Azúcar blanca	1/4	Gramos
Leche	3/4	Litro



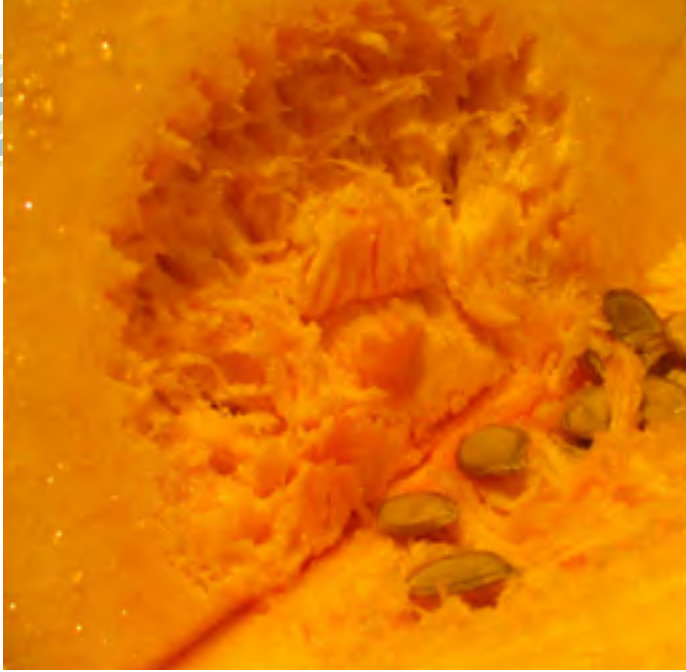
### PREPARACIÓN

Se amasa en un recipiente.

Se echa huevo, leche, jugo de ayrampo y se coloca en un molde luego se desplaza al horno.







SRA. SANTA QUISPE ENRIQUEZ

## 42. MAZAMORRA DE CALABAZA CON AYRAMPO

Ingredientes	Cantidad	Medida
Canela		Pizca
Cedrón		Pizca
Azúcar	6	Cucharas
Ayrampo	1	Kilo
Calabaza	1	Unidades
Harina de Maíz	1/4	Kilo
Agua	1 1/2	Litros

### PREPARACIÓN

Se hace hervir el ayrampo en 5 litros de agua, se escurre. y en otro se hace hervir calabaza, luego se agrega canela. Cedrón, y azúcar al gusto.

**PORCIÓN:** para 4 personas.



### 43. MAZAMORRA DE CEBADA SR. TEODORAN CALLE QUIÑA

Ingredientes	Cantidad	Medida
Harina de cebada	1	Kilo
Azúcar	1/4	Kilo
Canela	2	Palitos
Clavo de olor	1	Sobre
Leche evaporada	1/4	Tarro

#### PREPARACIÓN

En una olla a fuego mediano echar 2 litros de agua a la harina de cebada, remover hasta que se disuelva la harina.

Luego agregar el azúcar, canela, clavo de olor y la leche, mezclar bien.

Servir.

## 44. HUMITA DE CEBADA SRA. FRANCISCA URBINA MACHUCA

Ingredientes	Cantidad	Medida
Harina de cebada	1/2	Kilo
Harina De arveja	3	Cucharadas
Cedroncillo	1	Ramitas
Leche evaporada	1/3	Tarro
Azúcar rubia	6	Cucharadas

### PREPARACIÓN

Moler la cebada y arveja hasta que se haga harina.

Mezclar las harinas con la leche, azúcar y 2 tazas de agua de cedrón.

Amasar bien la mezcla y servir en pancas.

Colocar todas las porciones de pancas resultantes en una bolsa de plástico, cerrar bien y llevarlo a una olla con agua hirviendo (3 litros), durante 15 minutos.

Servir.



## 45. UPI DE CEBADA SRA. CIPRIANA CHOCCE QUIÑA

Ingredientes	Cantidad	Medida
Cebada tostada	1/2	Kilo
Haba tostada	50	Gramos
Trigo tostado	50	Gramos
Arveja tostada	50	Gramos
Cedrón	1	Ramita
Cáscara de naranja	1	Pedazo
Cáscara de plátano	1	Pedazo
Azúcar	1/2	Kilo
Agua	3	Litros



### PREPARACIÓN

Hervir todos los ingredientes en los 3 litros de agua por 25 minutos.  
Enfriar la preparación y colar. Servir.





## 46. MORÓN CON LECHE SRA. ROSMERY MACHUCA CHOCCE

Ingredientes	Cantidad	Medida
Morón de cebada	1/4	Kilo
Leche evaporada	1/2	Tarro
Agua	1	Litros
Azúcar	1/4	Kilo
Canela	10	Gramos
Clavo de olor	10	Gramos

### PREPARACIÓN

Hervir el morón por 30 minutos con canela y clavo de olor.  
Retirar la olla del fuego y agregar la leche y el azúcar. Servir.







# BEBIDAS, JUGOS Y REFRESCOS



UPYANAKUNA /  
UPIANA MIKUNAKUNA





## ➤ 1. CHICHA DE CHOCHO

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Harina de maíz negro	225	1/2 Libra
Panela	800	4 tazas
Maracuyá	80	2 unidades medianas
Esencia de vainilla	10	1 cucharadita
Chocho licuado	400	2 tazas
Agua		Lo necesario
Canela		Al gusto
Cáscara de piña		De una piña

### PREPARACIÓN

La víspera de la preparación. Hervir la cáscara de la piña, la panela y la canela por 20 minutos.

Al día siguiente servir la preparación anterior reservando el líquido, a este añadir el chocho licuado, el jugo de maracuyá y la vainilla, mezclar todos los ingredientes y si es necesario añadir agua hasta lograr la consistencia de un fresco.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## 2. CHICHA DE CHOCHOS

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Agua	1000	1 Litro
Chochos	200	1 taza
Avena	30	2 cucharadas
Maracuyá	50	1 unidad grande
Panela	900	2 libras
Hierva luisa, cedrón, pimienta de dulce al gusto		

### PREPARACIÓN

Moler el chocho y en una olla grande mezclar con los dos litros de agua, cocinar durante 15 minutos y cernir.

Al líquido que pasa a través del cedazo, añadir la avena, la panela y las especias, cocinar por 10 minutos, agregar el jugo de maracuyá, enfriar y servir.

*Nota: Con la fracción retenida sobre el cedazo se puede preparar dulce de chocho, agregando una taza de leche y panela en la misma cantidad. Hervir el conjunto hasta que de punto.*

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)

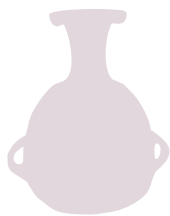


### 3. JUGO DE ZANAHORIA COMUNIDAD GUADALUPE (SAN JUAN)

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Agua	1 Litro	1 Litro
Zanahoria	300	1 1/2 taza
Azúcar	Al gusto	Al gusto

#### PREPARACIÓN

Cocer las zanahorias por 10 minutos. Colocar en la licuadora verter azúcar y licuar. Dejar que enfríe para ser servido.



## 4. CHICHA DE JORA COMUNIDAD GUADALUPE (SAN JUAN)

Ingredientes	Cantidad	Medida
Jora de maíz	1000	Kilo
Cebada	1000	Kilo
Agua	10	Litros
Clavo de olor	Al gusto	Al gusto
Azúcar	Al gusto	Al gusto

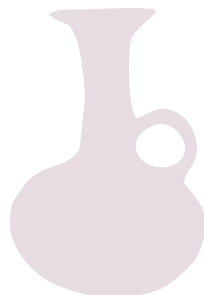
### PREPARACIÓN

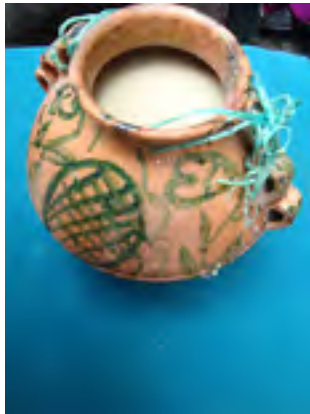
Se tuesta por unos 15 a 20 minutos en una sartén limpia la jora y la cebada. Luego se hierve en una olla grande el agua y el clavo de olor junto con la jora y la cebada tostadas.

Se remueve constantemente para que no se queme, dejando que se consuma el líquido hasta la mitad del volumen inicial. Luego se agrega el agua hirviendo y se hierve el mismo por espacio de una hora y media.

Luego se retira del fuego y se deja enfriar echándole azúcar al gusto. Luego se pasa por un tamiz o colador y se pone a fermentar unos tres días en botellones de vidrio o vasijas de barro bien cerradas.

*Nota: se recomienda moverlas una vez al día.*





## 5. COLADA DE MASHUA COMUNIDAD SAN JOSÉ DE MAYORAZGO (LA MATRIZ)

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Mashua pelada y pica	450	1 libra
Maicena	30	2 cucharadas
Leche	1000	5 tazas
Esencia de vainilla	15	1 cucharada
Agua	600	3 tazas
Azúcar, canela y clavo de olor		Al gusto

### PREPARACIÓN

Se cocina la mashua pelada y picada en 3 tazas de agua con canela y clavo de olor.

Añadir la maicena disuelta en media taza de leche y dejar cocinar.

Una vez que este cocinado se licua, se cierne y se lleva nuevamente al fuego por 10 minutos, se agrega la vainilla, el resto de leche y azúcar al gusto.

Se deja hervir moviendo continuamente hasta la consistencia que sea de su agrado.

*Nota: La mashua debe ser puesta al sol días antes para que se endulce.*



## 6. HORCHATA DE MACHICA COMUNIDAD SAN JOSÉ DE MAYORAZGO (LA MATRIZ)

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Machica	25	1 cuchara
Agua		1/2 Litro
Azúcar o panela	Al gusto	Al gusto
Hierva Luisa	1 ramita	1 ramita

### PREPARACIÓN

Coloque el agua en una olla vierta el harina.  
 Cuando hierva coloque la rama de hierva luisa.  
 Endulce con panela o azúcar al gusto.



## ➤ 7. COLADA DE OCA



Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Oca pelada y pica	450	1 libra
Maicena	30	2 cucharadas
Leche	1000	5 tazas
Esencia de vainilla	15	1 cucharada
Agua	600	3 tazas
Azúcar, canela y clavo de olor		Al gusto

### PREPARACIÓN

Se cocina la oca pelada y picada en 3 tazas de agua con canela y clavo de olor.

Añadir la maicena disuelta en media taza de leche y dejar cocinar.

Una vez que este cocinado se licua, se cierne y se lleva nuevamente al fuego por 10 minutos, se agrega la vainilla, el resto de leche y azúcar al gusto.

Se deja hervir moviendo continuamente hasta la consistencia que sea de su agrado.

Fuente: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP)





## 8. PURA VIDA SR. NICANOR LAURA SULLCA

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Cedrón (hoja)	4	Ramas
Azúcar	1/4	Kilo
Agua Hervida	4	Litros
Ayrampo	5 1/2	Kilos



### PREPARACIÓN

Seleccionar el ayrampo, luego se muele en batán.

Colar el ayrampo molido.

Hacer hervir agregando el cedrón y azúcar.

Dejar hervir durante 10 minutos.

**PORCIÓN:** 6 litros.



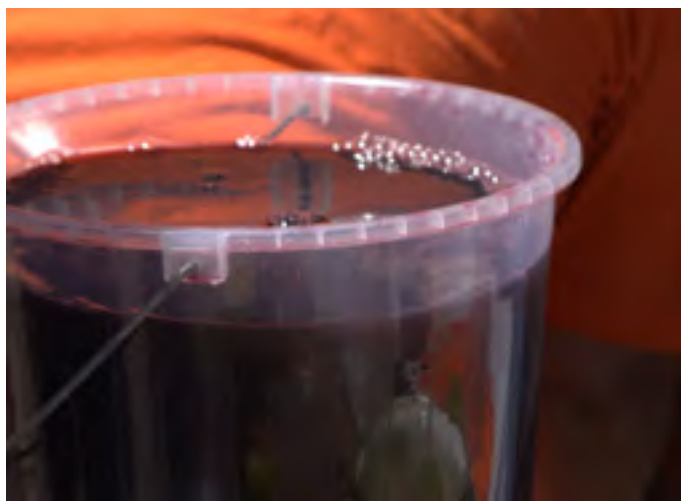


## 9. CHICHA DE AYRAMPO SR. FLORENCIO ESCOBAR LAIME

Ingredientes	Peso en gramos	Medida Casera
Ayrampo	1/2	Kilo
Limón	2	Unidades
Manzanilla	1	Ramitas

### PREPARACIÓN

Se hace hervir ayrampo por un espacio de 20 minutos.  
Después se agrega limón y una ramita de manzanilla.



## 10. PONCHE DE AYRAMPO SR. MARIO ESCOBAR PALOMINO

Ingredientes	Cantidad	Medida
Ayrampo	1	Kilo
Clara de Huevo	4	Unidades
Azúcar	1/4	Kilo
Agua	1/4	Litro

### PREPARACIÓN

Se hace hervir el ayrampo.

Luego se presiona y se escurre, se bate la clara de huevos y se agrega el agua de ayrampo.

Se deja remojar durante 9 días.

## ➤ 11. VINO DE AYRAMPO SR. HILARIO TAPE SOTACURO

Ingredientes	Cantidad	Medida
Ayrampo	1	Kilo
Agua de hinojo		Al gusto
Cáscara de naranja		Al gusto
Azúcar quemado	1/2	Kilo

### PREPARACIÓN

Se hace hervir agua con hinojo y cáscara de naranja por un espacio de 15 minutos.  
Se agrega jugo de ayrampo y azúcar quemado



## 12. CHICHA MORADA SR. DARWIN ESCOBAR CORDOVA

Ingredientes	Cantidad	Medida
Ayrampo	600	Gramos
Piña	1	Unidad
Agua	1/2	Litro
Azúcar	100	Gramos
Agua	1 1/2	Litros

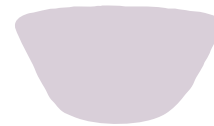
### PREPARACIÓN

Se hace hervir el ayrampo en medio litro de agua por un espacio de 20 minutos. Luego se agrega la piña y azúcar al gusto.

**PORCIÓN:** para 2 personas.







### ➤ 13. LICOR DE AYRAMPO SR. WILLIAM ESCOBAR LAIME

Ingredientes	Cantidad	Medida
Ayrampo	250	Gramos
Agua	1/2	Litro
Caña	250	Mililitros

#### PREPARACIÓN

Se lava ayrampo y se exprime.

Se hierve en el agua el jugo de ayrampo por un espacio de 10 minutos.

Se retira del fuego y se agrega caña.

Se llena en una botella y se deja enfriar y listo para el consumo.



## 14. ACCA DE CEBADA SRA. PAULINA TITO DE URBINA

Ingredientes	Cantidad	Medida
Cebada tostada	1/2	Kilo
Trigo tostado	1/2	Kilo
Quaker tostado	1/2	Kilo
Azúcar	1/2	Kilo
Canela	10	Gramos
Agua	5	Litros



### PREPARACIÓN

Se tuesta la cebada, trigo y quaker hasta que quede completamente negro.  
 Hervir los 5 litros de agua y agregar los tostados, dejar hervir por 30 minutos.  
 Guardar en recipiente de barro (puyña) por espacio de 2 días para que madure.

## ➤ 15. CAFÉ DE CEBADA CON ROROMAKAY SRA. TEODOSIA CHOCCE QUIÑA

Ingredientes	Cantidad	Medida
Cebada tostada	100	Gramos
Roromakay	20	Gramos
Azúcar	100	Gramos
Agua	2	Litros

### PREPARACIÓN

Se tuesta la cebada hasta que quede completamente negro.

Hervir 1 litro de agua.

Una vez hervida el agua, agregar la cebada, dejar hervir por 5 minutos.

Retirar del fuego y agregar la hierba roromakay.

Este café sirve contra resfríos.





## ➤ 16. CAFÉ DE CEBADA SR. TEODORAN CALLE QUIÑA

Ingredientes	Cantidad	Medida
Cebada tostada	250	Gramos
Azúcar	1/2	Kilo
Canela	2	Palitos
Agua	2	Litros

### PREPARACIÓN

Hervir los 2 litros de agua con la canela, luego agregar la cebada tostada, dejar hervir.  
 Agregar el azúcar, mezclar.  
 Servir.

## ➤ 17. CAFÉ DE CEBADA CON LECHE SRA. ROSMERY MACHUCA CHOCCE

Ingredientes	Cantidad	Medida
Cebada tostada	1/2	Kilo
Maíz tostado	50	Gramos
Trigo tostado	50	Gramos
Quaker tostado	50	Gramos
Arveja tostada	50	Gramos
Haba tostada	50	Gramos
Leche evaporada	1	Tarro
Agua	2	Litros
Azúcar	1/4	Kilo
Canela	10	Gramos

### PREPARACIÓN

Hervir todos los ingredientes en los 2 litros de agua por 20 minutos. Luego agregar la leche y el azúcar. Servir.





Este libro se terminó de imprimir y  
encuadernar en los talleres de  
T-Copia S.A.C.  
en el mes de Mayo de 2010.

Se imprimieron 1600 ejemplares



Este recetario busca recoger los platos que componen la dieta, tradiciones y la gran riqueza gastronómica que caracteriza a las comunidades de las alturas andinas de Perú y Ecuador, y que son un reflejo de su historia y de su entorno. Con este producto se pretende ayudar a rescatar y a volver a dar valor al rico legado productivo, alimenticio y cultural, como una forma de contribuir a mejorar la seguridad alimentaria y el ingreso de familias indígenas, sin olvidar las lecciones aprendidas en siglos de cuidadoso trabajo. El recetario también quiere mostrar el potencial de los sistemas productivos tradicionales a las organizaciones públicas, privadas, organismos internacionales, instituciones académicas y ONG que promueven el desarrollo rural.

**“Fortalecimiento de Organizaciones Indígenas y Apoyo al Rescate de Productos Tradicionales en Zonas Altoandinas de Perú y Ecuador”**

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación

Oficina Regional para América Latina y el Caribe

Av. Dag Hammarskjöld 3241, Vitacura, Santiago, Chile

Teléfono: (562) 923 2100 | Fax: (562) 923 2101

[www.rlc.fao.org/proyecto/163nze/](http://www.rlc.fao.org/proyecto/163nze/)



ISBN 978-92-5-306524-0



11466S/1/03.10/1600