



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto Nacional
de Salud

Centro Nacional de
Alimentación y Nutrición

RECETARIO

LA POTA, ALIMENTO NUTRITIVO Y SALUDABLE

MINISTERIO DE SALUD

Dr. Oscar Raúl Ugarte Ubilluz
Ministro

Dra. Zarela Esther Solis Vasquez
Viceministra

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Dr. Cesar Cabezas Sanchez

Jefe

Dr. Luis Santa Maria Juarez
Subjefe

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Dr. Elias Wilfredo Salinas Castro
Director General

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgos y Daños Nutricionales

Lic. Oscar Samuel Aquino Vivanco
Director Ejecutivo

Dirección Ejecutiva de Ciencia y Tecnología de Alimentos

Ing. Cesar Augusto Legua Castilla
Director Ejecutivo

Catalogación hecha por el Centro de Información y Documentación Científica del INS

Instituto Nacional de Salud (Perú)

La pota alimento nutritivo y saludable: recetario / elaborado por Amanda Satalaya Pérez, Cecilia Espinoza Barrientos e Iván Gómez-Sánchez Prieto. -- Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2010.

39 p. : 15 x 21 cm.

1. CULINARIA 2. DECAPODIFORMES 3. VALOR NUTRITIVO 4. PERÚ

I. Satalaya Pérez, Amanda

II. Espinoza Barrientos, Cecilia

III. Gómez-Sánchez Prieto, Iván

IV. Perú. Ministerio de Salud

Comité Técnico Responsable

Nut. Amanda Satalaya Pérez

Nut. Cecilia Espinoza Barrientos

Nut. Iván Gómez-Sánchez Prieto

Diseño Gráfico y Diagramación

Alfredo Sáenz Corzo

Fotografía

M&M Taller de Fotografía S.A.C.

ISBN 978-9972-857-64-5

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°: 2010-13224
2da reimpresión

Tiraje: 3000 ejemplares

© Ministerio de Salud, 2010

Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 431-0410

Telefax: (511) 315-6600 anexo 2669

Página Web: www.minsa.gov.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2010

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono.: (511) 617-6200

Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe

Página Web: www.ins.gob.pe

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en www.ins.gob.pe

Se autoriza su reproducción total o parcial, siempre y cuando se cite la fuente.



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto Nacional
de Salud

Centro Nacional de
Alimentación y Nutrición

RECETARIO

LA POTA, ALIMENTO NUTRITIVO Y SALUDABLE

Elaborado por:

Nut. Amanda Satalaya Pérez
Nut. Cecilia Espinoza Barrientos
Nut. Iván Gómez-Sánchez Prieto

LIMA, 2010

PRESENTACIÓN

El Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud, ha elaborado un recetario para la preparación del recurso hidrobiológico peruano denominado pota (*Dosidicus gigas*), dirigido a la población en general con el objetivo de promover su consumo en los hogares peruanos.

La pota es un alimento de alto valor nutritivo, bajo en calorías y grasas, con alta calidad de proteínas y otros nutrientes; tiene, además, bajo costo, es sencilla de preparar y nos ofrece múltiples posibilidades gastronómicas para su consumo habitual.

Es el deseo de nuestra institución que el presente recetario sea de utilidad para la población y le permita realizar preparaciones nutritivas, rápidas y económicas, contribuyendo así a la mejora de la calidad de su alimentación, de la salud y constituya, igualmente, un elemento fundamental para el desarrollo de la familia peruana.

Cada receta utilizando la pota incluye medidas de los ingredientes para preparaciones de cinco y cien raciones que pueden ser utilizadas en nuestros hogares y en servicios de alimentación colectiva tales como restaurantes, comedores populares, guarderías, internados, concesionarios, etc. Es recomendable mantener las cantidades indicadas para los ingredientes de cada receta con relación al número de comensales para asegurar su calidad nutricional.

Esperamos pues que pueda usted disfrutar de estas preparaciones y sean del agrado de su familia y de la colectividad.

¡¡¡¡¡Buen provecho!!!!

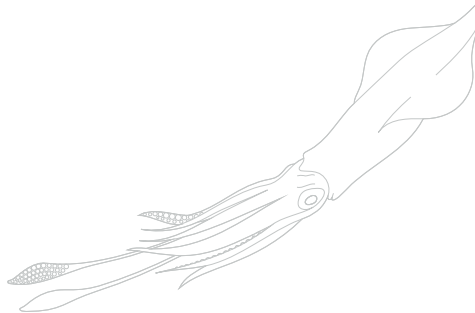
BONDADES DEL CONSUMO DE POTA

- ★ Es un alimento saludable de buena calidad y rico en proteínas
- ★ Tiene muy bajo costo
- ★ Es un alimento bajo en grasas pero rico en ácidos grasos omega-3
- ★ Permite una sencilla y rápida cocción

APRENDAMOS A COMPRAR LA POTA

La pota fresca se reconoce por tener un olor característico a mar, suave, y no amoniacal o fermentado; la piel es gris plomiza, brillante, suave y húmeda al tacto; la carne es blanca, firme y elástica, sin presencia de coloración rojiza o pardusca. La carne de pota no debe estar gelatinosa en los lugares de corte sino firme y, al hundir los dedos en ella, debe recuperar la forma y no mostrar hendiduras por la presión sometida. Los tentáculos deben estar firmemente adheridos al cuerpo.

Otra forma de presentación de la pota en el mercado es congelada, que debe tener las mismas características que en el estado fresco al momento de descongelar.

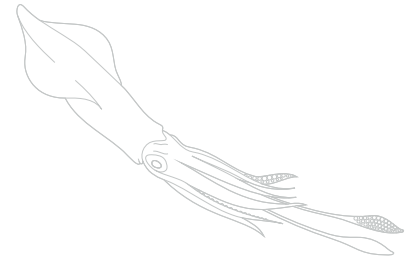


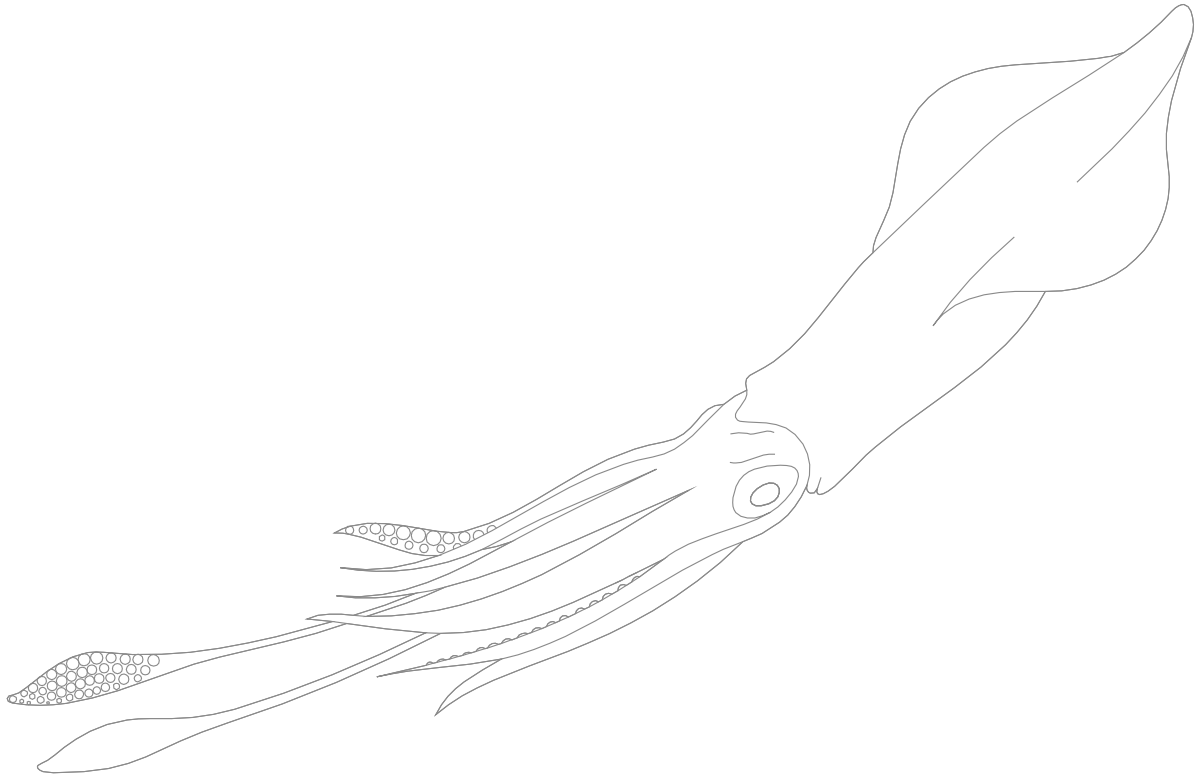
COMAMOS POTA, TENIENDO EN CUENTA QUE...

- ★ La parte más agradable y comestible de la pota es el “tubo” o cuerpo, aunque igualmente se consumen los tentáculos y aletas.
- ★ La pota requiere poco tiempo de cocción, ya que el tejido se ablanda rápidamente. Por el contrario, al cocinarla en exceso, se vuelve un poco dura y pierde sabor.
- ★ Lo máximo que se debe conservar la pota fresca en casa es hasta el día siguiente en refrigeración.
- ★ Es importante consumirla una vez cocida o mantenerla en el congelador hasta un máximo de dos días.
- ★ La pota congelada se debe descongelar de a pocos, en la parte baja del refrigerador, y no someterla a cambios bruscos de temperatura, así se mantiene la calidad del producto.

Valor nutricional de la pota (100 g de alimento)

Energía: 101 kilocalorías
Proteína: 16,0 g
Grasa: 1,1 g (660 mg de omega-3)





NUEVAS RECETAS DE POTA

CONTENIDO

Páginas

Causa rellena de pota	8
Cebiche de pota	10
Ají de pota	12
Arroz a la jardinera con pota	14
Arroz marino con pota	16
Chicharrón de pota	18
Escabeche de pota	20
Guiso de pota con pimientos	22
Parrillada de pota	24
Picante criollo de pota	26
Pota a la chorrillana	28
Pota oriental en salsa agridulce	30
Tortilla de pota	32
Aguadito clásico de pota	34
Guarniciones	36-37



CAUSA
RELLENA
DE POTA



INGREDIENTES	5 RACIONES	100 RACIONES
Pota	½ kg	10 kg
Cebolla de cabeza	2 unidades medianas	2,5 kg
Papa amarilla	1 kg	18 kg
Ají amarillo molido	5 cucharadas	1 kg
Aceite vegetal	½ taza	¾ L
Limón	3 unidades	2,5 kg
Ajo molido	1 cucharadita	50 g
Lechuga	5 hojas	3 cabezas
Huevo	2 unidades medianas	2,5 kg
Aceituna negra	5 unidades	1 kg
Perejil	1 ramita	½ atado
Pimienta y sal yodada	al gusto	al gusto



CAUSA RELLENA DE POTA

PREPARACIÓN

1. Lavar bien la pota, quitar la piel, cortar en trozos pequeños y cocinar por 8 minutos en una olla con agua.
2. Dorar en aceite caliente los ajos, la cebolla, el ají amarillo y la pimienta. Agregar luego la pota picada, la sal yodada y cocinar todo por 5 minutos.
3. En una olla agregar agua y colocar las papas previamente lavadas; agregar luego sal yodada y cocinar por 20 minutos. 8 minutos antes que termine la cocción colocar los huevos en la olla para endurecer.
4. Retirar las papas de la olla y, aún calientes, pelarlas y pasarlas por un prensapapas.
5. Amasar las papas prensadas y condimentar con la sal yodada, la pimienta, el jugo de limón, el ají molido y el aceite.
6. Una vez lista la masa, extender una parte en una fuente, colocar sobre la masa la pota cocinada y aderezada, y cubrir el relleno con la otra parte de la masa. Una mayonesa casera mezclada con perejil y cebolla picada puede, también, suplir el aderezo.
7. Servir con lechuga, rodajas de huevo, perejil y aceituna.
8. Puede acompañarse con salsa criolla.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía	:	495 kcal
Proteína	:	21,0 g
Hierro	:	2,7 mg



CEBICHE DE POTA



INGREDIENTES	5 RACIONES	100 RACIONES
Pota	½ kg	10 kg
Ají amarillo molido	1 unidad	1,5 kg
Ajo molido	1 cucharada	100 g
Cebolla de cabeza	2 unidades medianas	4 kg
Rocoto	1 unidad mediana	500 g
Limón	5 unidades	5 kg
Culantro	1 ramita	½ atado
Camote	3 unidades medianas	6,5 kg
Choclo	3 unidades pequeñas	25 unidades
Lechuga	5 hojas	3 unidades
Yuyo	100 g	½ kg
Sal yodada y pimienta	al gusto	al gusto



PREPARACIÓN

1. Lavar bien la pota, quitar la piel y cocinar por 10 minutos en una olla con agua.
2. Cortar la pota en cuadraditos pequeños o en tiras delgadas según el gusto.
3. En un tazón agregar el ají amarillo molido, los dientes de ajo molidos, la sal yodada y la pimienta al gusto; echar el jugo de los limones y mezclar.
4. Agregar la pota y mezclar, dejar reposar 15 minutos, incorporar la cebolla cortada en tiras finas, el culantro picado y las rodajas de rocoto.
5. Servir en una fuente adornando con hojas de lechuga, rodajas de camote, yuyo y choclo sancochado.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía : 324 kcal
 Proteína : 19,8 g
 Hierro : 4,8 mg

CEBICHE DE POTA



AJÍ DE POTA



INGREDIENTES	5 RACIONES	100 RACIONES
Pota	¾ kg	13 kg
Ají amarillo	5 cucharadas	1 kg
Cebolla de cabeza	1 unidad pequeña	2 kg
Ajo molido	1 ½ cucharadas	200 g
Leche fresca	1 ¼ de taza	5 kg
Pan	5 unidades	100 unidades
Pecanas	10 unidades	1 kg
Huevo	1 ½ unidad	30 unidades
Papa	5 unidades medianas	13 kg
Perejil	1 ramita	½ atado
Aceituna	5 unidades	1 kg
Aceite vegetal	½ taza	½ L
Lechuga	5 hojas	3 unidades
Sal yodada	al gusto	al gusto



PREPARACIÓN

1. Lavar bien la pota, quitar la piel, cortar en tiras pequeñas y sancochar por 5 minutos.
2. En un tazón remojar el pan con la leche, licuándolo luego junto con los ajíes sin pepas y la cebolla cortada en cuadraditos.
3. Dorar en aceite caliente la cebolla y el ajo.
4. Echar luego en una olla la mezcla licuada, las tiras de pota, la sal yodada y por último las pecanas picadas, dejando hervir por espacio de 5 minutos.
5. Servir adornando con lechuga, papas sancochadas, aceitunas, huevo duro y perejil picado.
6. Puede acompañarse con arroz.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía : 661 kcal
 Proteína : 32,7 g
 Hierro : 3,8 mg

AJÍ DE POTA



ARROZ A LA
JARDINERA CON POTA



INGREDIENTES	5 RACIONES	100 RACIONES
Pota	¾ kg	13 kg
Zanahoria	2 unidades medianas	4 kg
Arvejas frescas	¾ de taza	3 kg
Choclo	2 unidades medianas	40 unidades
Cebolla de cabeza	1 unidad pequeña	2 kg
Pimiento	2 unidades medianas	17 unidades
Hoja de laurel	2 hojas	20 hojas
Ají panca molido	5 cucharadas	1 kg
Ajo molido	1 ½ cucharadas	100 g
Arroz	2 ½ tazas	10 kg
Aceite vegetal	¾ de taza	1 L
Pimienta y comino	al gusto	al gusto
Sal yodada	al gusto	al gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar bien la pota, quitar la piel y cortar en trozos pequeños.
2. Dorar en aceite caliente los ajos molidos, la cebolla picada en cuadritos, el comino, la pimienta y el ají panca molido.
3. Agregar el agua, las arvejas frescas, la zanahoria, el choclo desgranado, las hojas de laurel previamente lavadas, incorporando al final el arroz y la sal yodada. Se dejar hervir durante 18 minutos.
4. Enseguida se mezclan los trozos de pota y pimiento con la preparación anterior y se cocina todo por 10 minutos.
5. Puede acompañarse con ensalada de tomate y pepinillo o salsa criolla.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía : 902 kcal
 Proteína : 35,3 g
 Hierro : 3,9 mg



ARROZ A LA JARDINERA CON POTA



ARROZ
MARINO CON POTA



INGREDIENTES	5 RACIONES	100 RACIONES
Pota	¾ kg	13 kg
Arroz	2 ½ tazas	10 kg
Arvejas frescas	¾ de taza	3 kg
Pimiento	2 unidades medianas	17 unidades
Zanahoria	2 unidades medianas	4 kg
Cebolla de cabeza	2 unidades pequeñas	1,5 kg
Ajo molido	1 ½ cucharadas	100 g
Ají amarillo molido	5 cucharadas	1 kg
Aceite vegetal	¾ de taza	1 L
Cominos y pimienta	al gusto	al gusto
Sal yodada	al gusto	al gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar bien la pota, quitar la piel y cortar en trozos medianos.
2. Dorar en aceite caliente la cebolla, los ajos, la pimienta, el comino al gusto y el ají amarillo.
3. Agregar en una olla el agua, las arvejas frescas, la zanahoria, el arroz y la sal yodada. Dejar cocinar por 15 minutos.
4. Incorporar el pimiento, los trozos de pota y cocinar todo por 10 minutos más.
5. Puede acompañarse con salsa criolla.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía : 798 kcal
 Proteína : 32,8 g
 Hierro : 3,4 mg



ARROZ MARINO CON POTA



CHICHARRÓN
DE POTA



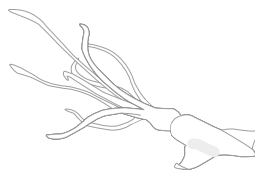
INGREDIENTES	5 RACIONES	100 RACIONES
Pota	¾ kg	13 kg
Kion chancado (sólo el jugo)	100 g	2 kg
Sillao	5 cucharaditas	1 kg
Chuño	½ taza	1 kg
Aceite vegetal	1 taza	2,5 L
Ajo	1 ½ cucharadas	100 g
Cebolla de cabeza	1 unidad mediana	2,5 kg
Limón	3 unidades	1,0 kg
Ají vaina	1 unidad pequeña	½ kg
Pimienta	al gusto	al gusto
Sal yodada	al gusto	al gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar bien la pota, quitar la piel y cortar en trozos medianos, colocándolos en un tazón.
2. Agregar en el tazón el jugo del kión sobre los trozos de pota, pimienta al gusto, sillao, sal yodada y mezclar.
3. Freír los ajos en aceite caliente por 2 minutos, retirarlos de la sartén y en ese aceite aromatizado por el ajo se fríen los trozos de pota, pasados por chuño previamente.
4. Servir con salsa criolla.
5. Puede acompañarse con arroz, papas doradas y ensalada de verduras.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía : 491 kcal
 Proteína : 22,7 g
 Hierro : 1,8 mg



CHICHARRÓN DE POTA



ESCABÉCHE DE POTA



INGREDIENTES	5 RACIONES	100 RACIONES
Pota	¾ kg	13 kg
Vinagre	5 cucharadas	1 L
Huevo	2 unidades	40 unidades
Ají panca molido	5 cucharadas	1 kg
Cebolla de cabeza	2 unidades medianas	6 kg
Ajo molido	1 ½ cucharada	100 g
Ají amarillo	2 unidades	1 kg
Maizena	½ taza	1 kg
Aceite vegetal	1 taza	3 L
Lechuga	5 hojas	3 unidades
Aceitunas	5 unidades	1 kg
Comino y orégano	al gusto	al gusto
Sal yodada y pimienta	al gusto	al gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar bien la pota, trozarla y dejarla secar. Pasarla luego por harina y freír en aceite bien caliente.
2. Retirar la pota del fuego y colocarla sobre una fuente.
3. Dorar en aceite caliente el ají panca molido, la cebolla, el ají amarillo, los ajos, la pimienta, el comino y orégano; una vez dorados agregar el vinagre y la sal yodada.
4. Saltear la pota en este aderezo por 3 minutos.
5. Servir adornando con la lechuga, huevos duros cortados en tiras anchas y aceitunas cortadas en tiras delgadas.
6. Se puede acompañar con arroz.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía : 577 kcal
 Proteína : 25,5 g
 Hierro : 2,6 mg



ESCABECHE DE POTA



**GUISO DE POTA
CON PIMIENTOS**



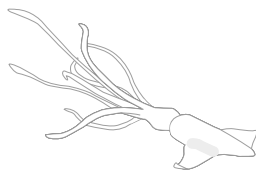
INGREDIENTES	5 RACIONES	100 RACIONES
Pota	¾ kg	13 kg
Cebolla de cabeza	1 unidad pequeña	2 kg
Pimiento verde	2 unidades medianas	17 unidades
Ajo	1 ½ cucharadas	100 g
Ají panca molido	5 cucharadas	1 kg
Vino tinto	5 cucharadas	1 L
Perejil	1 ramita	½ atado
Aceite vegetal	¾ de taza	½ L
Sal yodada	al gusto	al gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar bien la pota, quitar la piel y cortar en tiras anchas.
2. Cortar en finas tiras las cebollas, el pimiento y picar luego el ajo.
3. Dorar en aceite caliente la cebolla y el pimiento, añadir el ajo, la pota y el vino, mezclar y enseguida agregar suficiente cantidad de agua y sal yodada, dejando hervir por 10 minutos.
4. Al retirar del fuego agregar el perejil picado.
5. Puede acompañarse de arroz, rodajas de papa sancochada y verduras.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía : 423 kcal
 Proteína : 23,1 g
 Hierro : 2,0 mg



GUISO DE POTA CON PIMIENTOS





PARRILLADA DE POTA



INGREDIENTES	5 RACIONES	100 RACIONES
Pota	¾ kg	13 kg
Ají panca molido	5 cucharadas	1 kg
Vinagre	2 cucharadas	½ L
Ajo molido	1½ cucharadas	200 g
Aceite vegetal	1 taza	2,5 L
Papa huayro	5 unidades	11 kg
Comino, pimienta	al gusto	al gusto
Sal yodada	al gusto	al gusto



PREPARACIÓN

1. Lavar bien la pota, quitar la piel y cortar en trozos grandes.
2. En un tazón poner aceite vegetal, pimienta, comino, ajos, ají panca y vinagre.
3. En este aderezo colocar la pota cortada en trozos y mezclar.
4. Dejar que se macere de 10 a 15 minutos aproximadamente para que tome el gusto del aderezo.
5. Colocar los trozos de pota en una parrilla caliente para que se cocinen uniformemente por espacio de 10 minutos, moviendo los trozos para evitar que se peguen.
6. Servir con papa sancochada.
7. Puede acompañarse con arroz y ensalada de verduras.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía : 575 kcal
 Proteína : 24,5 g
 Hierro : 2,1 mg

PARRILLADA DE POTA



PICANTE
CRIOLLO DE POTA



INGREDIENTES	5 RACIONES	100 RACIONES
Pota	¾ kg	13 kg
Cebolla de cabeza	1 unidad pequeña	2 kg
Ajo molido	1 ½ cucharadas	200 g
Ají panca molido	3 cucharadas	300 g
Papa blanca	3 unidades pequeñas	13 kg
Arverjas frescas	½ taza	3 kg
Aceite vegetal	½ taza	½ L
Perejil	1 ramita	½ atado
Culantro	1 ramita	½ atado
Pimienta y comino	al gusto	al gusto
Sal yodada	al gusto	al gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar bien la pota y cortar en cubos pequeños.
2. Dorar en aceite caliente los ajos, la cebolla, la sal yodada, la pimienta, el comino y el ají panca molido; dorar por 2 minutos.
3. Agregar en una olla agua, las papas cortadas en cuadritos, las arvejas frescas y la pota y cocinar por espacio de 10 minutos.
4. Al finalizar la cocción agregar el perejil y el culantro picado finamente.
5. Puede acompañarse con arroz y ensalada de verduras

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía : 363 kcal
 Proteína : 24,1 g
 Hierro : 2,1 mg



PICANTE CRIOLLO DE POTA



POTA A LA
CHORRILLANA



INGREDIENTES	5 RACIONES	100 RACIONES
Pota	¾ kg	13 kg
Tomate	1 unidad mediana	2,5 kg
Ajo molido	1 ½ cucharadas	100 g
Cebolla china picada	5 tallos	½ atado
Azúcar	1 ½ cucharaditas	100 g
Cebolla de cabeza	2 unidades medianas	5 kg
AjÍ amarillo	2 unidades	1 kg
Ketchup	5 cucharaditas	1 kg
Maicena	½ taza	1 kg
Arvejas frescas	¾ de taza	3 kg
Aceite vegetal	1 taza	1 L
Sal yodada y pimienta	al gusto	al gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar bien la pota, quitar la piel y cortarla en trozos medianos; sazonar con pimienta y sal yodada, luego pasar los trozos de pota por la maicena y freírlos en una sartén con aceite bien caliente.
2. Dorar en aceite caliente la cebolla, el ajo, el tomate y el ajÍ amarillo.
3. Agregar el Ketchup, el azúcar, el agua, las arvejas cocidas y la maicena previamente disuelta en agua.
4. Agregar los trozos de pota y hervirlos en este aderezo por 3 minutos antes de agregar la cebolla china cortada finamente.
5. Puede acompañarse con arroz.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía : 542 kcal
 Proteína : 24,5 g
 Hierro : 2,3 mg



POTA A LA CHORRILLANA



POTA ORIENTAL EN
SALSA AGRIDULCE



INGREDIENTES	5 RACIONES	100 RACIONES
Pota	¾ kg	13 kg
Vinagre blanco	5 cucharaditas	300 g
Aceite de ajonjolí	5 cucharaditas	½ L
Pasta de tomate	5 cucharadas	½ kg
Piña	1 unidad mediana	13 unidades
Azúcar	1 ½ cucharaditas	100 g
Chuño	½ taza	½ kg
Maicena	½ taza	1 kg
Sillao	5 cucharadas	½ L
Pimiento	1 unidad mediana	20 unidades
Cebolla de cabeza	1 unidad pequeña	2 kg
Ajonjolí tostado	1 cucharada	100 g
Aceite vegetal	1 taza	2,5 L
Jugo de piña	½ taza	1 L
Sal yodada	al gusto	al gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar bien la pota, quitarle la piel y cortarla en trozos pequeños y sazonarla con sal y sillao.
2. Licuar la mitad de una piña con una taza de agua para preparar el jugo.
3. Freír en aceite caliente la pota previamente pasada por maicena.
4. Cortar el pimiento y cebolla en trozos grandes y freír hasta que dore y colocar en una sartén.
5. Verter en una sartén el vinagre, hervir por un minuto, agregar agua, media taza de jugo de piña, azúcar, sal yodada, la pasta de tomate, el chuño disuelto en agua y el aceite de ajonjolí; dejándolo todo hervir por 3 minutos.
6. Agregar la pota y las verduras en esta salsa, la otra mitad de la piña cortada en cubos pequeños, mezclar todo y dejar hervir por 3 minutos
7. Añadir al momento de servir ajonjolí tostado.
8. Puede acompañarse con arroz.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía : 675 kcal
 Proteína : 25,4 g
 Hierro : 2,8 mg



POTA ORIENTAL EN SALSA AGRIDULCE



TORTILLA DE POTA



INGREDIENTES	5 RACIONES	100 RACIONES
Pota	½ kg	10 kg
Huevo	5 unidades	5 kg
Maicena	½ taza	1 kg
Leche fresca	½ taza	2,5 L
Queso fresco	5 tajadas	2,5 kg
Perejil	5 ramitas	1 atado
Cebolla de cabeza	1 unidad pequeña	2 kg
Pimiento	2 unidades pequeñas	30 unidades
Espinaca	10 hojas	2 kg
Aceite vegetal	1 taza	2,5 L
Sal yodada y pimienta	al gusto	al gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar bien la pota, quitar la piel y cortar la carne en cubos pequeños y cocinar en agua por 10 minutos
2. Batir las claras de huevo, agregando luego las yemas.
3. En un tazón disolver la maicena con la leche y mezclar los huevos batidos, agregar el queso fresco desmenuzado, la sal yodada, la cebolla, el pimiento, la espinaca y el perejil previamente lavados y picados. Incorporar los cubos de pota cocinada. Mezclar.
4. Calentar en una sartén el aceite y agregar la mezcla poco a poco.
5. Cocinar cada porción a fuego lento durante 3 ó 4 minutos.
6. Puede acompañarse con arroz y verduras.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía : 590 kcal
 Proteína : 26,5 g
 Hierro : 3,0 mg



TORTILLA DE POTA



AGUADITO
CLÁSICO DE POTA



INGREDIENTES	5 RACIONES	100 RACIONES
Pota	½ kg	10 kg
Papa blanca	½ kg	3,5 kg
Zanahoria	1 unidad mediana	2,5 kg
Arroz	¾ de taza	3 kg
Arvejas frescas	½ taza	2 kg
Ajo molido	1 cucharadita	100 g
Ají amarillo	1 unidad	300 g
Cebolla de cabeza	1 unidad pequeña	½ kg
Culantro molido	2 cucharadas	600 g
Aceite vegetal	2 cucharadas	300 mL
Choclo	2 unidades	25 unidades
Perejil	1 ramita	½ atado
Sal yodada y pimienta	al gusto	al gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar bien la pota, quitar la piel y cortar en trozos pequeños.
2. Dorar en aceite caliente los ajos molidos, la cebolla picada en cuadritos y el ají amarillo.
3. Agregar el culantro molido, las arvejas frescas, la zanahoria, el choclo desgranado, la papa cortada en cuadritos, el arroz, la sal yodada y suficiente cantidad de agua; dejar cocinar por 20 minutos, incorporar los trozos de pota y cocinar 10 minutos; antes de retirar del fuego agregar perejil picado.
4. Puede acompañarse con ají picado y limón.

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía : 414 kcal
 Proteína : 22,2 g
 Hierro : 2,6 mg



AGUADITO CLÁSICO DE POTA

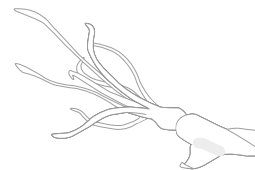
ARROZ BLANCO

INGREDIENTES	5 RACIONES	100 RACIONES
Arroz	2 ½ tazas	10 kg
Ajo molido	1 cucharadita	100 g
Aceite vegetal	2 cucharadas	800 mL
Sal yodada	al gusto	al gusto

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía : 389 kcal

Proteína : 8,3 g



ENSALADA DE TOMATE Y PEPINILLO

INGREDIENTES	5 RACIONES	100 RACIONES
Tomate	2 unidades medianas	1,5 kg
Pepinillo	1 unidad mediana	3,5 kg
Limón	3 unidades	1 kg
Sal yodada y pimienta	al gusto	al gusto

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía : 18 kcal

Proteína : 0,7 g



Guarniciones

SALSA CRIOLLA

INGREDIENTES

Cebolla de cabeza
Limón
AjÍ de vaina
Sal yodada

5 RACIONES

1 unidad mediana
3 unidades
1 unidad pequeña
al gusto

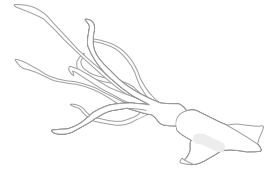
100 RACIONES

2,5 kg
1 kg
½ kg
al gusto

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía : 13 kcal

Proteína : 0,3 g



PAPA FRITA

INGREDIENTES

Papa blanca
Aceite vegetal
Sal yodada

5 RACIONES

5 unidades medianas
1 taza
al gusto

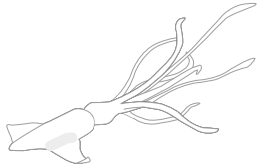
100 RACIONES

15 kg
2,5 kg
al gusto

VALOR NUTRITIVO POR RACIÓN

Energía : 404 kcal

Proteína : 2,2 g



Guarniciones

DOCUMENTOS CONSULTADOS

1. Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Nutrición. *Tablas Auxiliares para la Formulación y Evaluación de Regímenes Alimenticios*. Cuarta ed. 1988. Lima, Perú.
2. Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Nutrición. Collazos, C., Alvistur J., Enrique G.J., Quiroz A., Herrera N. et. al. *Tablas peruanas de composición de alimentos*. Séptima ed. 1996. Lima, Perú.
3. Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud / Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. *Recetario de Pescado Alimento Nacional y Saludable*. 1997. Lima - Perú.
4. Instituto Tecnológico Pesquero. Proyecto Especial PESCAMESA. *Del Mar a la Mesa*. 2000. Lima, Perú.
5. Instituto Nacional de Nutrición. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. *Tabla de Dosificación de Alimentos para Servicios de Alimentación Colectiva*. 2005. Lima, Perú.

LA POTA

- ★ Es un alimento rico en proteínas de buena calidad.
- ★ Es un alimento bajo en grasas, pero rico en ácidos grasos omega-3.
- ★ Es un alimento saludable.
- ★ Es un alimento de muy bajo costo.
- ★ Es un alimento de sencilla y rápida cocción.
- ★ Es un alimento versátil, puede prepararse en diversos platos.
- ★ El consumo de proteínas de alta calidad ayudan al crecimiento y desarrollo de los niños.
- ★ El consumo de ácidos grasos omega-3 durante el embarazo y la lactancia es fundamental para el desarrollo neurológico del recién nacido.
- ★ El omega-3 es importante para el desarrollo del cerebro y la agudeza visual de los niños.
- ★ El omega-3 ayuda en la prevención de enfermedades del corazón.
- ★ El omega-3 disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas.
- ★ El consumo de omega-3 contribuye a reducir los niveles de colesterol, triglicéridos y a prevenir enfermedades cardiovasculares.

