

GASTRONOMÍA NUTRITIVA:

Un equilibrio de sabores

Recetas, ciencia y salud
-cocina tradicional manabita-



Ediciones
Uleam

Luis Reyes Chávez
Jessica Mendoza Balcázar
Diego Delgado Delgado
Gabriela Sión Saltos
Anthony Fernando Navarrete García

Gastronomía nutritiva: un equilibrio de sabores

Recetas, ciencia y salud
-cocina tradicional manabita-

Luis Reyes Chávez
Jessica Mendoza Balcázar
Diego Delgado Delgado
Gabriela Sión Saltos
Anthony Fernando Navarrete García



Ediciones

Uleam



Texto arbitrado bajo la modalidad doble par ciego

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí
Ciudadela universitaria vía circunvalación (Manta)
www.uleam.edu.ec

Dr. Marcos Zambrano Zambrano, PhD.

Rector

Dr. Pedro Quijje Anchundia, PhD.

Vicerrector Académico

Dra. Jackeline Terranova Ruiz, PhD.

Vicerrectora de Investigación, Vinculación y Postgrado

Lcdo. Klever Delgado Mendoza. Mg

Director de Departamento de Investigación, Publicaciones y Servicios Bibliográficos

**Gastronomía nutritiva: un equilibrio de sabores.
Recetas, ciencia y salud -cocina tradicional manabita-**

Luis Reyes Chávez

Jessica Mendoza Balcázar

Diego Delgado Delgado

Gabriela Sión Saltos

Anthony Fernando Navarrete García

ISBN: 978-9942-681-07-2

Edición: Primera. Diciembre de 2024. Publicación digital

Trabajo de edición y revisión de texto: Mg. Alexis Cuzme Espinales

Diagramación, edición de estilo y diseño de portada: Mg. José Márquez Rodríguez

Una producción de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, registrada en la Cámara Ecuatoriana del Libro.

Sitio Web: uleam.edu.ec

Correo institucional: diist@uleam.edu.ec

Teléfonos: 2 623 026 Ext. 255

Índice

Introducción	7
Información nutricional	8
Guía de uso	10
Metodología	11
Recetas con valor Nutricional	16
RECETAS	33
Recetas con camarón	34
Recetas con concha	42
Recetas con langosta	47
Recetas con calamar	51
Recetas con cangrejo	59
Recetas con carne y despojos de cerdo	65
Recetas con pollo de granja	78
Recetas con carne de res y despojos	88
Recetas con legumbres y granos	101
Recetas con frutas	145
Referencias	145
Autores	153

Introducción

Este no es un libro clásico de recetas de cocina, organizado por preparaciones de recetas típicas de pescado, camarón, concha, langosta, calamar, cangrejo, carne y despojos de cerdo, pollo granja, carne de res y despojos, legumbres y granos, frutas.

Un libro que recogiera recetas de los platos tradicionales, típicos y más representativos de toda la provincia de Manabí, que han llegado a nuestra generación perfeccionados de forma empírica, que se han comido y que todavía se comen a pesar de la presión de las multinacionales de la comida rápida. Platos, algunos de ellos, por los que se conoce a Manabí en todo el mundo.

La gastronomía es la disciplina, comprendida como un arte, que estudia diferentes maneras de la alimentación, de las diferentes etnias, siendo la comida una representación de la cultura, aplicando técnicas de cocción, alimentación equilibrada y balanceada como la perfección de sabores y aromas en la elaboración de un platillo culinario.

La gastronomía representa la cultura desde la elección de los ingredientes, sus propias técnicas de cocción, su religión que se ven inmersa en cada pueblo y Manabí no es la excepción donde denota sus corrientes de mar, su clima diverso, sus montañas por lo que cada ingrediente utilizado denota su propio sabor siendo la alimentación

de la costa una de las más variadas y exquisitas.

Los manabitas se identifican por su identidad propia y la practican en cualquier parte del país y el mundo, por su amabilidad se los distinguen fácilmente, es muy usual que cuando un manabita visita algún familiar o amigo sale encantado por la generosidad de su gente degustando platillos con sabores auténticos en base de ingredientes propios de la zona.

Los habitantes de la provincia de Manabí utilizan en sus preparaciones principales alimentos como plátanos verdes, plátanos maduros, yuca, maní, pescado, cangrejos, limones, y cocos que se preparan y combinan de muchas maneras.

Una alimentación equilibrada y balanceada es muy importante ya que aporta todos los nutrientes macro y micro necesarios para cumplir las funciones vitales y energéticas de cada individuo, así se promueve un estado de salud óptimo que conlleva a un eficiente rendimiento físico y mental de cada individuo.

Está claro que en los últimos tiempos se ha despertado cada vez más un gran interés por parte de la sociedad en adoptar un estilo de vida saludable, el cual es favorecido por una alimentación correcta como eje esencial y que se complementa con una actividad física habitual, organización en la vida



cotidiana, y la armonización mental perfecta salud.
como pilares fundamentales de una

Información nutricional

El hombre es el único animal que prepara sus alimentos y disfruta del placer gastronómico y de “la cultura del comer”. La cocina, el lugar donde se preparan los alimentos, es como un laboratorio en el que los reactivos son los alimentos, que se mezclan según sus componentes, sus atributos organolépticos (color, olor sabor, armonía y belleza).

Gusta comer, pero hay que recordar que también se necesita comer para estar vivos y sanos. El proceso dentro de la cocina cuando se mezclan los alimentos y se les somete a los distintos procesos culinarios ya mencionados, continúa aún después de haber comido y saboreado esa mezcla, porque, aunque no se den cuenta, todos los alimentos que se comen, cuando llegan al tubo

digestivo se rompen.

Por ello, una buena información sobre cada alimento y el contenido en nutrientes de los alimentos que se utiliza facilita seleccionar los alimentos que se debemos mezclar en la dieta para que esta sea sana.

El cuerpo humano es como un carro, en el cual se necesitan los materiales necesarios en cantidad suficiente para lograr la máxima capacidad funcional prevista energía, movilidad, funcionamiento de cada órgano. Esos materiales necesarios para construir el cuerpo y permitir que además se mantenga en un óptimo estado de salud, se llaman nutrientes. El cuerpo no es capaz de sintetizar algunos de esos nutrientes, por eso hay que ingerirlos con los alimentos que forman la dieta.

Requerimientos nutricionales

Cuando se habla de necesidades o requerimientos nutricionales, se refiere a la cantidad de cada uno de los

- Mantener un adecuado estado nutricional.
- Asegurar el ritmo normal de crecimiento/desarrollo.
- Prevenir la aparición de enfermedades.

Si solo se cubre las necesidades mínimas, quiere decir que se consigue sobrevivir, pero no desarrollarse plenamente, ni disfrutar de la mejor

nutrientes que el individuo necesita ingerir habitualmente para:

calidad de vida. Metabolismo basal es el conjunto de procesos que constituyen los intercambios de energía en reposo, como la respiración, la circulación, etc.,



siendo los que representan la mayor cantidad de energía consumida (Aurora, 2018).

Denominamos necesidades nutricionales o nutritivas a las cantidades de nutrientes que es preciso aportar diariamente al organismo humano para que desarrolle sus funciones. Estas necesidades se establecen, para cada persona, en función de sus características, tanto físicas: edad, sexo, peso corporal, talla, estados fisiológico y nutricional en que se encuentra etc, como a su forma de vida: actividad física e intelectual que desarrolla, entorno geográfico, etc. Esas necesidades nutricionales se expresan como ingestas diarias recomendadas. Entre esas necesidades están las energéticas, que nuestro organismo emplea en el mantenimiento del metabolismo basal (energía indispensable para que el organismo

se mantenga con vida, en condiciones de absoluto reposo físico y psíquico). La energía se mide en kilocalorías. Una kilocaloría es la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un litro de agua desde 14,5°C hasta 15,5°C. Cada nutriente desempeña una función específica y las cantidades que se precisan de cada uno también es diferente (Gay Méndez, 2018).

La cantidad de energía (calorías) que se gasta es variable y resulta de la suma de diferentes necesidades calóricas obligatorias (metabolismo basal) y otras que dependen del estilo de vida y de la actividad física que se desarrolla. Teniendo en cuenta estas variables, las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), establecen un aporte calórico para el adulto sano de 2000 a 2500 kcal/día para el hombre y de 1500 a 2000 kcal/día para la mujer (Martínez Correa, 2018).

Calorías de los macronutrientes.

Macronutrientes	
Proteína 1 gramo	4 kilocalorías
Grasa 1 gramo	9 kilocalorías
Carbohidratos 1 gramo	4 kilocalorías

Valoración nutricional de las recetas

Cada receta está contenida en una página y consta de cuatro tablas con los siguientes epígrafes: nombre de la receta, aporte nutricional por ración y

valoración nutricional (proteína, grasa, carbohidrato). Este conjunto de seis tablas representa una información culinario-nutricional que se cree muy



completa y útil para el lector. Para realizar la valoración nutricional de cada receta contenida en el libro, se ha hecho previamente el análisis nutricional de los ingredientes y de la formulación completa. El aporte de kilocalorías, proteínas, grasa, carbohidratos, se expresan por ración. A partir del aporte nutricional se ha realizado la valoración nutricional correspondiente y se han detallado las indicaciones más significativas relacionadas con la salud.

Uno de los más grandes retos que enfrenta la humanidad del siglo XXI es encontrar nuevas fuentes comestibles, para satisfacer la demanda de una población mundial que crece a un ritmo mayor que la producción de alimentos. A pesar de los muchos estudios e

investigaciones encaminados a lograr este objetivo, en especial en los países subdesarrollados se necesitan mayores esfuerzos para aumentar la producción alimentaria y combatir los altos índices de desnutrición. Por otro lado, en la actualidad se experimenta con nuevos productos alimentarios, algunos de los cuales incluso ya se comercializan. De este modo, la investigación y el desarrollo tecnológico en materia alimentaria pueden seguir dos tendencias principales: las que prevén un futuro basado en los alimentos disponibles en nuestros días y las que plantean la posibilidad de introducir innovaciones más prometedoras (Martínez Correa, 2018).

Guía de uso

El libro se organizó por recetas de preparaciones respetando su estructura y su ingrediente principal. A esta clasificación se utilizó los macronutrientes, proteína, grasa, carbohidrato y calorías por alimento y luego por receta, como categorías adicionales, debido al prevalente consumo de estos por la población y se definieron las siguientes preparaciones:

1. Pescado
2. Camarón
3. Concha
4. Langosta
5. Calamar
6. Cangrejo
7. Carne de cerdo y despojos
8. Pollo
9. Carne de res y despojos
10. Legumbres y granos
11. Frutas



Metodología

Se han seguido los pasos siguientes:

1. Establecimiento de las cantidades utilizadas de ingredientes. En la formulación de cada receta (1 pack) se indican los ingredientes, su cualidad y la cantidad. El ingrediente indicado, está basado en la experiencia personal de los autores, que han querido indicar cantidades concretas reales. En algunos casos, se han realizado medidas experimentales para poder cuantificar con mayor exactitud los componentes de cada ración individual, así como para conseguir el conjunto de sabores y el placer gastronómico correspondiente.

2. Tal y como se indicó en la sistemática establecida para realizar el análisis nutricional de la dieta, ha sido necesario transformar las cantidades de los ingredientes indicados en la formulación, en sus correspondientes porciones comestibles.

3. Información nutricional de los ingredientes utilizados. La información nutricional de los ingredientes, es decir su contenido en nutrientes y calorías, se ha estimado con la información contenida en las tablas

químicas de composición de los alimentos INCAP (2007), tabla química composición alimentos de la Universidad de San Francisco de Quito (2021). Esta estimación se incluye en la tabla del epígrafe: Aporte nutricional por ración. En ella se relaciona, para cada ingrediente y para el total de la formulación, el aporte de kilocalorías, proteínas, grasas, ácidos grasos (AGS, AGM, AGP), colesterol, carbohidratos, azúcares sencillos y fibra. Además, se ha incluido una columna (CDO %) donde se indica la contribución porcentual de la receta a las Cantidades Diarias Orientativas (CDO) de nutrientes y calorías para personas adultas.

En la Tabla 1 pueden observarse los valores correspondientes a las CDO, relativas a energía y nutrientes para un adulto, basadas en un consumo diario de 2.000 kcal, utilizadas para realizar el cálculo en cada receta. La valoración nutricional, que se incluye en la tabla con este epígrafe, se ha realizado a partir de los índices nutricionales ya mencionados, tales como perfil calórico, perfil lipídico, distribución.

Tabla 1*Cantidades Diarias Orientativas para un adulto basadas en un consumo diario de 2.000 kcal.*

Energía, kcal	2000 calorías día
Proteínas, 10% dieta diaria	0,8 gramo día por peso ideal 50 gramo día
Grasas, 30- 35% dieta diaria	67
Ácidos grasos saturados (AGS), g	16
Ácidos grasos monoinsaturados (AGM), g	33
Ácidos grasos poliinsaturados (AGP), g	13
Colesterol, mg	200 gramo día
Carbohidratos, g 50-55% dieta diaria	275 gramo día
Azúcares sencillos, g	50
Fibra dietética, g	25 gramo día

Nota. Fuente: Katz (2015)

- Comer variadamente de todos los grupos de alimentos, aumentando el consumo de carbohidratos hasta un 50-55% del ingreso energético total, sin que la ingestión de azúcares simples sobrepase el 10% del total. Se recomienda aumentar el consumo de frutas, vegetales y granos completos de cereales, con reducción del consumo de azúcar refinado y alimentos ricos en él (Aurora, 2018).
- El consumo de grasa se corresponderá con un 30-35% del ingreso energético total, siendo el reparto entre la grasa saturada, monoinsaturada y poliinsaturada algo diferente a lo que se venía recomendando hasta ahora. En base a la prevención de enfermedades cardiovasculares se ha pasado a recomendar que las grasas monoinsaturadas constituyan un 15-20% del total de las calorías ingeridas, a costa de la reducción a un 5% de las poliinsaturadas. Las grasas saturadas deben constituir menos de un 7-8% del total. Además, se recomienda reducir el consumo de colesterol hasta 300 mg/día (Aurora, 2018).
- Limitar la tasa de proteínas hasta un 10% del ingreso energético diario o 0,8 gr por kilo de peso y día, siempre y cuando las calorías ingeridas sean suficientes para cubrir las necesidades diarias de energía. De no ser así, las proteínas se utilizarían como combustible celular en vez de



cumplir funciones plásticas (construcción y regeneración de tejidos) y se produciría un balance de nitrógeno negativo. También se sigue recomendando disminuir el consumo de carnes rojas y aumentar el de aves y pescados (Aurora, 2018).

- La cantidad de fibra vegetal presente en la dieta debe ser superior a 25 gr/día. Se ha añadido una nueva recomendación en el sentido de que la fibra aportada no debe estar constituida únicamente por fibras insolubles (con celulosa), sino que un 50% del total corresponderá a fibra

solubles (con pectinas).

- La dieta debe aportar las calorías necesarias para cubrir las necesidades metabólicas de energía. En general, recomiendan unas 30-40 Kcal. por kilo de peso y día. En las últimas recomendaciones se ha pasado a matizar que el aporte mínimo de proteínas de 0,8 gr/día no se tenga en cuenta al calcular las calorías aportadas por la dieta, ya que estas en realidad se utilizan exclusivamente con funciones plásticas y no como combustible celular (Aurora, 2018).

Análisis General

Macronutrientes (100 gramo-100 ml)	Kilocalorías
Proteína	
Carne res	234
Pollo pechuga	151
Pollo alas	222
Pescado bonito	168
Cerdo magro	211
Leche entera	65
Leche descremada	50
Yogurt entero sin azúcar	61
Queso fresco artesanal	264
Queso duro artesanal	444
Carbohidrato	
Papa	79
Yuca	160
Arroz	360
Plátano	132
Avena	389
Pan industrial rebanadas	260
Pan artesanal	350
Harina trigo	361
Maíz amarillo	365
Choclo blanco	52
Pasta	384
Azúcar	384
Miel	304
Panela	356
Grasa	
Aceite de palma	884
Aceite girasol	884
Mantequilla	717
Gramo maní	585

Lo datos expuestos son las calorías de los alimentos de mayor consumo

habitualmente, su cálculo está en 100 gramos y los líquidos en 100 mililitros.

Análisis interpretativo

En base a los 2.000 kilocalorías diarias:

Proteínas: La recomendación general es consumir entre el 10% y 35% de las calorías diarias en forma de proteínas. Esto equivale a unos 50-175 g de

proteínas al día. Un plato con 21,43 g de proteínas aporta aproximadamente el 43% del valor mínimo recomendado de 50 g, por lo que se consideraría una fuente moderada a rica en proteínas.

Grasas: Se recomienda que entre el



20% y 35% de las calorías provengan de grasas, lo que sería aproximadamente 44-77 g al día en una dieta de 2000 kcal. Con 10,68 g de grasas, este plato contribuye con un 14% del límite superior, lo que indica una cantidad moderada de grasas.

Carbohidratos: Se aconseja que entre el 45% y 65% de las calorías diarias provengan de carbohidratos, lo que significa entre 225-325 g al día. Con 23,69 g de carbohidratos, este plato ofrece el 7-10% del consumo recomendado,



Recetas con valor Nutricional

Composición proximal

1. Pescado en aceite al vapor (1 pack).

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
2 litros de agua	222	0	0	0	0
2 libras de pescado atún o bonito	100 g	24	7,3	0	168
240 ml aceite	26,6ml	0	2,6	0	235,14
100 g de cebolla blanca	11g	0,15	0,2	1,67	4,95
100 g pimienta verde	11g	0,094	0,0187	0,51	2,2
3 dientes ajo	1,6 g	0,084	0.032	0,46	2,14
TOTAL		24,33	10,15	2,64	412,43 Kcal.

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteínas 24,33 g, en grasa 10,15 g y en carbohidratos 2,64 g con un total de 412,43 Kcal.

2. Pescado en aceite al horno (1 pack)

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
2 kg pescado atún	100 g	24	7,3	0	168
240 ml aceite	12 ml	0	12	0	106,1
120 ml vinagre blanco	6 ml	0	0	0,05	1,26
150 g cebolla	7,5 g	0,105	0,05	0,35	3,37
150 g pimienta verde	7,5 g	0,06	0,01	0,5	1,5
TOTAL		24,16	19,36	0,9	280,23 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación, es de aproximadamente en proteínas 24,16 g , en grasa 19,36 g y en carbohidratos 0,9 g con un total de 280,23 Kcal.



3. Pescado desmenuzado (1 pack)

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 kg pescado atún	100 g	24	7,3	0	168
2 huevos batidos	10,4 g	1,37	1,08	0,07	16,02
Sal al gusto					
20 g cilantro	1,5 g	0,3	0,08	0,95	5,04
REFRITO					
40 ml aceite	3,68 ml	0	3,68	0	32,53
100 g cebolla blanca	9,1 g	0,12	0,01	0,42	4,1
100 g cebolla colorada	9,1 g	0,12	0,01	0,42	4,1
100 g pimienta verde	9,1 g	0,07	0,01	0,42	1,82
3 dientes de ajo	4,1 g	0,04	0,001	0,23	1,09
TOTAL		26,02	12,17	2,51	232,7 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteínas 26,02 g en grasa 12,17 g y en carbohidratos 2,51 g con un total de 232,7 Kcal.

4. Cocada de tollo o aserrín (1 pack)

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g tollo cocinado	100 g	20,98	4,51	0	130
2 huevos batidos	28 g	3,52	2,7	0	41,16
Sal al gusto	0,4 g	0	0	0	0
Pimienta al gusto	0,4 g	0	0	0	
20 g cilantro	4 g	0,13	0,02	0,32 g	1,68
REFRITO					
40 ml aceite	8 ml		8,000 ml		70,72



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
100 g cebolla blanca	20 g	3,60	0,12	0,94	5,20
100 g cebolla colorada	20 g	9	0,04	1,94	9
100 g pimienta verde	20 g	0,17	0,03	0,92	4
1 diente de ajo	2 g	0,10	0,004	0,58	1,68
TOTAL		37,5	15,504	4,7	263,44 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 37,5 g en grasa 15,50 g y en carbohidratos 4,7 g con un total de 164,44 Kcal.

5. Hornado de pescado (1 pack)

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1000 g pescado atún o bonito	100 g	24	7,3	0	168
2000 ml agua	200 ml	0	0	0	0
227 g yuca	1,7 g	0,30	0,06	8,63	38,32
1 maduro 200 g	20 g	0,28	0,08	7,01	24,40
250 g maní molido	25 g	6,45	12,31	4,03	141,75
Sal al gusto	0,4 g				
20 g cilantro	2 g	0,06	0,01 g	0,16	0,84
REFRITO					
80 ml aceite	8 ml		8ml		70,72
100 g cebolla blanca	10 g	0,18	0,06 g	0,47	2,6
100 g cebolla colorada	10 g	0,14	0,02 g	0,97	4,5
100 g pimienta verde	10 g	0,08	0,01 g	0,46	2



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 diente de ajo 2 g	2 g	0	0	0	0
Sal y pimienta al gusto	0,8 g	0	0	0	0
TOTAL		31,49	27,85	20,78	453,13 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación, es de aproximadamente en proteína 31,49 g en grasa 27,85 g y en carbohidratos 20,78 g con un total de 453,13 Kcal.

6. Pescado en salsa de maní (1 pack)

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
2 kg pescado atún o bonito	100 g	24	7,30	0	168
227 g yuca	11,94 g	0,16	0,03	4,54	19,10
1 maduro 200 g	10,52 g	0,13	0,03	3,35	12,83
250 g maní molido	13,15 g	3,54	6,77	2,21	77,96
Sal a gusto	0,4 g				
20 g cilantro	1,05 g	0,03	0,007	0,08	0,44
REFRITO					
80 ml aceite	4,21 ml		4,21		37,20
100 g cebolla blanca	5,26 g	0,09 g	0,03 g	0,24 g	1,36
100 g cebolla colorada	5,26 g	0,07 g	0,01 g	0,51 g	2,36
100 g pimiento verde	5,26 g	0,04 g	0,008 g	0,24 g	1,05
1 diente de ajo 2 g	0,10 g	0	0	0	0
Sal y pimienta al gusto	0,8 g	0	0	0	0
TOTAL		28,06	18,38	11,17	320.3 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 28,06 g en grasa 18,39 g y en carbohidratos 460,63 g con un total de 320,3 calorías.



7. Pescado entomatado (1 pack)

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
908 g pescado atún o bonito	90,8 g	21,79	6,63	0	152,54
240 ml aceite	24 ml	0	24	0	212,16
60 ml vinagre blanco	6 ml	0	0	0,06	1,26
454 g tomate rallado	45,4 g	0,22	0,14 g	2,9 g	9,54
Sal a gusto	2 g	0	0	0	0
TOTAL		22,01	30,77	2,15	375.50 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 22,01 g en grasa 30,77 g y en carbohidratos 2,15 g con un total de 375,50 Kcal.

8. Pescado apanado (1 pack)

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g pescado atún o bonito	100 g	24	7.30	0	168
1 huevo batido 70 g	14 g	1.76	1.39	0.11	20.58
220 g harina	44 g	5.27	0.73	31.91	158.84
440 g apanadura	88 g	9.09	0.86	67.13	320.2
Sal	2 g	0	0	0	0
Pimienta	1 g	0	0	0	0
Aceite 200 ml	40 ml	0	40	0	353.60
TOTAL		40.12 g	50.28 g	99.15 g	1021.34 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 40,12 g en grasa 50,28 g y en carbohidratos 99,15 g con un total de 1021,34 Kcal.



9. Chicharrón pescado (1 pack)

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
908 g pescado atún o bonito	90.8 g	21.79	6.63	0	152.54
1 huevo batido 70 g	14 g	1.76	1.39	0.11	70.58
220 g harina	44 g	5.27	0.73	31.91	158
440 g apanadura	88 g	9.09	0.96	67.13	320.32
Sal	2 g	0	0	0	0
Pimienta	1 g	0	0	0	0
Aceite 200 ml	40 ml	0	90	0	79.56
TOTAL		37.91	99.71	99.15	781 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 37,91 g en grasa 99,71 g y alto en carbohidratos 99,15g con un total de 781 Kcal.

10. Pescado al Horno (1 pack)

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
Pescado bonito 908 g	100 g	24	7,3	0	168
Vinagre 60 ml	6,6 g	0	0	0,6	1,38
Sal 30 g	3,3 g	0	0	0	0
Pimienta 30 g	3,3 g	0,36	0,10	2,13	8,41
Aceite 240 ml	26,6 ml	0	26,6	0	235,14
Aliño casero 30 g	3,3 g	0	0	0	0
TOTAL		24,36	34	2,19	412,93 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 24,36 g en grasa 34 g y en carbohidratos 2,19 g con un total de 412,93 Kcal.



11. Aguado de Pescado con maní (1 pack)

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
Pescado corvina 1000 g	100 g	24	7,3	0	168
Vinagre 60 ml	6 ml	0	0	55,8	1,26
Sal 30 g	3 g	0	0	0	0
Pimienta 30 g	3 g	0,32 g	0,15	1,94 g	6,75
Aceite 240 g	24 ml	0	24	0	53,76
Aliño casero 30 g	3 g	0	0	0	0
Arroz 227 g	22,7 g	15,0	0,13	18,01	81,72
Maní 227 g	22,7 g	5,98	11,19	4,29	131,88
Cilantro 30 g	3 g	0,09	0,02	2,40	1,26
Cebolla blanca 100 g	10 g	0,14	0,02	0,97	4,5
Cebolla colorada 100 g	10 g	0,14	0,02	0,97	4,5
Pimiento verde 100 g	10 g	0,08	0,017	0,46	2
Achiote 40 ml	4 ml	0	4	0	35,36
TOTAL		45,61	46,84	84,84	490,99kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 45,61 g en grasa 46,84 g y en carbohidratos 84,84 g con un total de 490,99 Kcal.



12. Moro de Habas y Pescado (1 pack)

INGRE- DIENTES	POR 1 PLATO	PRO- TEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
Pescado cor- vina 1000 g	100 g	24	7,3	0	168
Habas	45,4 g	11,98	0,90	28,73	1,26
Sal 30 g	3 g	0	0	0	0
Pimienta 30 g	3 g	0,32	0,15	1,94	6,75
Aceite 240 g	24 ml	0	24	0	53,76l
Aliño case- ro 30 g	3 g	0	0	0	0
Arroz 227 g	22,7 g	15,0	0,13	18,01	81,72
Ajo g	1 g	0,53	0	0,29	1,34
Cilantro 30 g	3 g	0,09	0,02	2,40	1,26
Cebolla blan- ca 100 g	10 g	0,14	0,02	0,97	4,5
Cebolla colo- rada 100 g	10 g	0,14	0,02	0,97	4,5
Pimiento verde 100 g	10 g	0,08	0,017	0,46	2
Aceite 40 ml	4 ml	0	4	0	35,36
TOTAL		52,28	52,55	53,77	428,63 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 52,28 g en grasa 52,55 g y en carbohidratos 53,77 g con un total de 428,63 Kcal.



13. Sudado de pescado (1 pack)

INGRE- DIENTES	POR 1 PLATO	PRO- TEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g pesca- do cabezudo o albacora o bonito	100 g	24,00	7,30	0	168
Sal y pimien- ta al gusto	0,6 g	0,02	0	0,12	0,00
Aliño casero	5 g	0	0	10	10
Cilantro picado	2 g	0,43	0,09	1,04	5,58
Cebolla blanca picada	20 g	0,28	0,06	1,94	9
REFRITO					
40 ml aceite	8 ml	0	8	0	68,96
40 ml achiote	8 ml	0	0,02	0,08	0,56
Ajo	2 g	2,68	0,10	0,00	1,27
100 g cebo- lla colorada	20 g	0,28	0,06	1,94	9
100 g cebo- lla blanca	20 g	0,28	0,06	1,94	9
100 g pimien- to verde	20 g	0,17	0,03	0,92	4
TOTAL		28,14	15,72	7,98	285,37 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 28,14 g en grasa 15,72 g y en carbohidratos 7,98 g con un total de 285,37 Kcal.



14. Estofado de pescado (1 pack)

INGRE- DIENTES	POR 1 PLATO	PRO- TEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g pesca- do cabezudo en trozos	100 g	24	7,30	0	168
1 papa corta- da trozos 80 g	8,88 g	0,41	0,01	1,99	9,28
240 ml agua	48 ml	0	0	0	0
Sal al gusto	0,6 g	0	0	0	0
Aliño casero	5 g	0	0	10	10
Cilantro picado	2 g	0,43	0,09	1,04	5,58
Cebolla blanca picada	20 g	0,28	0,06	1,94	9
REFRITO					
40 ml aceite	8 ml	0	8	0	68,96
40 g achiote	8 ml	0	0,02	0,08	0,56
Ajo	2 g	2,68	0,10	0,00	1,27
100 g cebo- lla colorada	20 g	0,28	0,06	1,94	9
100 g cebo- lla blanca	20 g	0,28	0,06	1,94	9
100 g pimien- to verde	20 g	0,17	0,03	0,92	4
TOTAL		28,53	15,73	9,85	294,65 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 28,53 g en grasa 15,73 g y en carbohidratos 9,85 g con un total de 294,65 Kcal.

15. Seco de pescado (1 pack)

INGRE- DIENTES	POR 1 PLATO	PRO- TEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g pescado negro o blanco	100 g	24	7,30	0	168
240 ml agua	48 ml	0	0	0	0
Sal al gusto	0,6 g	0	0	0	0
Aliño casero	3 g				10
Cilantro picado	2 g	0,43	4,78	1,04	5,58
Opcional zumo naranja 60 ml	12 ml	0,11	0,01	1,41	5,64
REFRITO					
40 ml aceite	8 ml	0	8	0	68,96
40 ml achiote	8 ml	0	0,02	0,08	0,56
Ajo	2 g	2,68	0,10	0,00	1,27
100 g cebolla colorada	20 g	0,28	0,06	1,94	9
100 g cebolla blanca	20 g	0,28	0,06	1,94	9
100 g pimienta verde	20 g	0,17	0,03	0,92	4
TOTAL		27,95	20,36	7,33	282,01 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 27,95 g en grasa 20,36 g y en carbohidratos 7,33 g con un total de 282,01 Kcal.



16. Pescado lampreado (1 pack)

INGRE- DIENTES	POR 1 PLATO	PRO- TEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
6 filetes de pescado blanco	100 g	24	7.30	0	168
2 huevos batidos	28 g	3.52	2.8	0.21	41.16
110 g hari- na criolla	18 g	2.19	0.36	13.27	66.06
Sal al gusto	2 g	0	0	0	0
Aliño casero		0	0	0	10
250 ml aceite	41.6 ml	0	41.6	0	367.74
3 plátanos para pa- tacones	60 g	0.72	0.06	21.18	79.2
REFRITO					
40 ml aceite	6.6 ml	0	6.6	0.0	58.34
40 ml achiote	6.6 ml	0	0.02	0.07	0.46
Ajo	2 g	0.10	0	0.58	2.68
100 g cebo- lla colorada	16 g	0.22	0.32	1.55	7.2
100 g cebo- lla blanca	16 g	0.98	0.09	0.75	4.16
100 g pimien- to verde	16 g	0.13	0.02	0.74	3.2
ENSALADA					
40 g lechuga	6.6 g	0.08	0.02	0.21	1.12
40 g tomate	6.6 g	0.05	0.01	0.30	1.38
Pepino	6.6 g	0.03	0.01	0.14	0.79
100 g cebo- lla colorada	16 g	0.22	0.32	1.55	7.2
Limón	10 ml	0.11	0.03	0.93	2.9
TOTAL		32.25	60,28	41.48	823,19

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 32,25 g en grasa 60,28 g y en carbohidratos 41,48 g con un total de 823,19 Kcal.



17. Bistec de pescado (1 pack)

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
908 g pescado negro o blanco	100 g	17,81	0,67	0	82
60 ml agua	6,6 g	0	0	0	0
Sal al gusto	1 g	0	0	0	0
Cilantro picado	3,3 g	0,11	0,02	0,26	1,38
REFRITO					
40 ml aceite	4,4 ml	0	4,4	0	38,89
40 ml achiote	4.4 ml	0	0,01	0,04	0,30
Ajo	3 g	0,16	0	0,88	4,02
Tomate corte juliana	22 g	0,17	0,06	1,01	4,62
100 g cebolla colorada CJ	11 g	0,15	0,02	1,07	4,95
100 g cebolla blanca CJ	11 g	0,19	0,06	0,5	2,86
100 g pimiento verde	11 g	0,09	0,01	0,51	2,2
TOTAL		18,68	5,25	4,27	141,22 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 18,79 g en grasa 5,25 g y en carbohidratos 4,63 g con un total de 147,22 Kcal.

18. Sancocho de pescado (1 pack)

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PRO-TEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
908 g pescado negro o blanco	100 g	17.81	0.67	0	82
454 g yuca	50 g	0.68	0.14	19.03	80
4 plátanos medianos raspados, rallados o tajadas	44.4 g	0.52	0.04	15.53	58.08
Sal al gusto	1 g	0	0	0.0	0
Cilantro picado	3 3 g	0.09	0.02	0.24	1.26



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PRO-TEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
REFRITO					
40 ml achiotte	4 g	0	0,01	0,04	0,28
Ajo	7 g	0,37	0,01	2,05	9,38
Tomate corte juliana	22 g	0,17	0,06	1,01	4,62
100 g cebolla colorada CJ	11 g	0,15	0,02	1,07	4,95
100 g pimien- to verde	11 g	0,09	0,02	0,51	2,2
TOTAL		19,88	0,99	39,48	242,77 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 19,88 g en grasa 0,95 g y en carbohidratos 39,48g con un total de 242,77 Kcal.

19. Meloso de pescado (1 pack)

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
454 g pescado negro o blanco	90 g	21,6	6,57	0	151,2
Aliño casero	2 g	0,12	0,17	1,44	5,26
4 plátanos medianos pequeños	80 g	0,96	0,08	28,24	105,6
Sal al gusto	1 g	0	0	0	0
Cilantro picado	2 g	6,6	0,14	0,16	0,84
REFRITO					
40 ml achiotte	8 ml	0	8	0	70,72
Ajo	3 g	0,15	0,00	0,87	4,02
100 g cebolla colorada CJ	20 g	0,28	0,04	1,94	9
100 g pimienta verde	20 g	0,19	0,06	1,20	5,2
TOTAL		29,90	15,06	33,85	351,84 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 30 g en grasa 15g y en carbohidratos 34 g con un total de 351,84 Kcal.



20. Sango de choclo con maní y pescado.

INGRE- DIENTES	POR 1 PLATO	PRO- TEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
908 g pescado negro o blanco	181,6 g	43,58	13,25	0	305
2000 ml agua	400 ml	0	0	0	0
227 g maní disuelto	45,4 g	11,57	19,97	9,67	246,52
10 choclos criollos rallados y licuados	2 g	0,03	0,01	0,30	1,28
Sal al gusto	1 g	0	0	0	0
Aliño casero	2 g	0,12	0,17	1,44	5,26
Cilantro picado	2 g	0,06	0,01	0,16	0,84
REFRITO					
40 ml achiote	8 g	0	0	0	7,72
100 g cebolla colorada CJ	20 g	0,28	0,04	1,94	9
100 g pimienta verde	20 g	0,19	0,06	1,20	5,2
TOTAL		55,83	33,51	15	580,82

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 56 g en grasa 34 g y en carbohidratos 15 g con un total de 580,82 Kcal.

21. Viche de maní con pescado.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PRO- TEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
908 g pescado negro o blanco	100 g	24	7,3	0	168
227 g de habas	45,4 g	3,13	0,22	6	37,22
6 trozos de choclo	24 g	0,48	0	4,32	18,24
227 g yuca	45,4 g	0,61	0,12	17,27	72,64
227 g zanahoria	45,4 g	0,42	0,10	4,34	18,61



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PRO-TEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
2 plátanos medianos raspados, rallados o tajadas	20 g	0,24	0,02	7,06	26,4
227 g camote	45,4 g	0,71	0,02	9,13	39
2 maduros en trozos	20 g	0,26	0,07	6,37	24,4
12 onzas maní	2.4 g	0,61	1,0	0,51	13
Comino	1 g	0,17	0,22	0,44	3,75
5 g orégano	1 g	0,11	0,10	0,64	3,06
220 g repollo	44 g	0,53	0,07	2,36	10,56
Cebolla blanca	20 g	0,36	0,12	0,94	5,2
Sal al gusto	1 g	0	0	0	0
Cilantro picado	2 g	6,6	0,14	0,16	0,84
REFRITO					
40 ml achiote	8 ml	0	8	0	70,72
Ajo	3 g	0,15	0,00	0,87	4,02
100 g cebolla colorada Cj	20 g	0,28	0,04	1,94	9
100 g pimienta verde	20 g	0,19	0,06	1,20	5,2
TOTAL		38,85	17,6	63,55	529,14

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 38,85 g en grasa 17,6 g y en carbohidratos 63,55 g con un total de 529,14 Kcal.

22. Picante de pescado.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PRO-TEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
908 g pescado negro o blanco	101 g	24,24	7,37	0	169,68
454 g yuca	51 g	0,69	0,14	19,41	81,6
Sal	5 g	0	0	0	0
Aceite	6,25 g	0	6,25	0	55,25



INGRE-DIENTES	POR 1 PLATO	PRO-TEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 cebolla colorada grande	23,75 g	0,33	0,04	2,30	10,66
2 tomates medianos	26,25 g	0,21	0,10	1,21	5,96
1 pimiento mediano	20,65 g	0,17	0,10	0,96	4,13
5 limones	12,62 g	0,05	0,17	0,88	4,03
TOTAL		25,69	14,17	24,76	331,31 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 25,69 g en grasa 14,17 g y en carbohidratos 24,76 g con un total de 331,31 Kcal.

23. Sango de plátano con maní y pescado.

INGRE-DIENTES	POR 1 PLATO	PRO-TEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
908 g pescado negro	101 g	24,24	7,37	0	169,68
5 plátanos rallados	68 g	0,81	0,06	24,01	89,76
REFRITO					
227 g maní molido y disuelto	25,22 g	6,32	12,70	4,93	148,29
Sal al gusto	0	0	0	0	0
TOTAL		31,37	20,13	28,94	407,73 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 31,37 g en grasa 20,13 g y en carbohidratos 28,94 g con un total de 407,73 Kcal.

RECETAS



Recetas con camarón

24. Arroz con camarón.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PRO-TEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g camarones limpios	100 g	20,31	1,73	0,91	106
250 g arroz	50 g	3,30	0,29	0,55	180
3 cucharadas aceite achioté	30 g	0	30	0	270
2 dientes de ajo	16 g	0,85	0,08	0,17	21,44
60 ml aceite	12 g	0	12	0	106
110 g arveja cocinada	22 g	1,19	0,08	3,17	17,82
110 g zanahoria cocinada	22 g	0,20	0,05	2,10	9,02
1 pimienta verde mediano cortado en cuadros pequeños	50 g	0,4	0,15	1,95	9
1 cebolla colorada cortada en cuadros pequeños	42 g	0,58	0,08	1,05	18,9
2 cucharadas cebolla blanca	5 g	0,09	0,03	0,23	1,3
Cilantro picado	4 g	0,13	0,2	0,32	1,68
REFRITO					
40 ml achioté	8 g	0	8	0	72
100 g cebolla colorada C]	20 g	0,28	0,04	1,94	9
100 g pimienta verde	20 g	0,16	0,06	0,78	3,6
TOTAL		27,59	52,79	13,17	825,76 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 27,59 g en grasa 52,79 g y en carbohidratos 13,17 g con un total de 825,76 Kcal.



25. Camarón guisado.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g camarones limpios	100 g	20,31	1,73	0,91	106
Sal al gusto	1 g	0	0	0	0
Pimienta al gusto	1 g	0,10	0,03	0,64	2,55
2 cucharadas cebolla blanca	5 g	0,09	0,03	0,23	1,3
20 g cilantro	4 g	0,13	0,02	0,32	1,68
REFRITO					
40 ml aceite con achiote	8 ml	0,90	100,42	5,99	101,76
50 g cebolla colorada CJ	10 g	0,14	0,02	0,97	4,5
50 g pimienta verde	10 g	0,08	0,01	0,46	2
50 g tomate	10 g	0,08	0,03	0,46	2,1
1 rama cebolla blanca	2 g	0,03	0,01	0,09	0,52
2 dientes de ajo	1,6 g	0,08	0,00	0,46	2,14
TOTAL		21,94	102,3	10,53	224,55 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 21,94 g en grasa 102,3 g y en carbohidratos 10,53 g con un total de 224,55 Kcal.



26. Camarón frito.

INGRE- DIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g camarones limpios	100 g	20,31	1,73	0,91	106
3 cucharadas aceite	15 g	0	15	0	132,6
1 cucharada mantequilla	5 g	0,04	4,05	0,00	35,85
1 cebolla colorada en corte fino	30 g	0,42	0,06	2,91	13,5
20 g cilantro	4 g	6,13	0,02	0,32	1,68
500 ml aceite	100 ml	0	100	0	862
TOTAL		26,9	120,86	4,14	1151,63 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 26,9 g en grasa 120,86 g y en carbohidratos 4,14 g con un total de 1151,63 Kcal.

27. Camarón reventado.

INGRE- DIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g camarones limpios	100 g	20,39	1,73	0,91	106
500 ml de aceite	100 ml	0	100	0	884
220 g de harina	44 g	4,54	0,43	33,57	160,16
1 huevo	10 g	1,25	0,99	0,07	14,7
240 ml agua	48 g	—	—	—	—
Sal al gusto	1 g	0	0	0	0
TOTAL		26,18	103,15	34,55	1164,86 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 26,18 g en grasa 103,15 g y en carbohidratos 34,55 g con un total de 1164,86 Kcal.



28. Camarón con fideos.

INGRE- DIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g camarones limpios	100 g	20,31	1.73	0.91	345
250 g fideos cocinados	50 g	8.38	30.76	57.84	330
1 tomate	30 g	0.80	0.30	4.60	22
1 pimienta verde	20 g	0.86	0.17	4.64	24
1 cebolla colorada	30 g	1.80	0.60	4.70	44
3 dientes de ajo	4.2 g	5.30	0.20	29.30	13
3 cucharadas aceite con achiote	9 ml	0	100.00	0	360
1 cucharada de mantequilla	2.8 g	0.85	8.11	0.06	102
Pimienta al gusto	0.6 g	0.95	3.26	64.81	1
1 cucharadita cilantro	0.6 g	0.85	0.70	8.00	1
480 m agua	96 ml	—	—	—	—
TOTAL		40.1	145.83	174.86	1242 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 40,1 g en grasa 145,83 g y en carbohidratos 174,86 g con un total de 1242 Kcal.



29. Sopa de camarón.

INGRE- DIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g camarones limpios	100 g	26,34	1,73	0,91	106
480 ml agua	96 ml	0	0	0	0
220 g harina	44 g	4,54	0,43	33,57	160,76
500 ml leche	100 ml	0,44	6,5	9,04	120
1 cebolla colorada	58 g	0,81	0,05	5,62	26,1
4 dientes de ajo	2.4 g	0,00	0,00	0,70	3,21
3 cucharadas aceite con achiote	2 ml	0,00	6	0,00	171,8
1 pimienta mediano	20 g	0,17	0,06	0,22	4
Pimienta al gusto	2 g	0,02	0,00	0,12	
1 cucharadita cilantro	2 g	0,00	0,01	0,16	0,84
100 ml aceite oliva	25 ml	0	100	0	884
250 g papas cortadas en cuadro	50 g	1,43	0,03	8,60	220
2 cucharaditas cebolla blanca	5 g	0,04	0,03	0,23	39
10 ml aceite con achiote	2 g	0,00	75	0,00	1,3
TOTAL		33,79	89,84	59,17	853,01 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 33,79 g en grasa 89,84 g y en carbohidratos 59,17 g con un total de 853,01 Kcal.



30. Viche con camarones.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PRO-TEÍNA	GRA-SA	CHO	CALORÍAS
500 g camarón	100 g	20,31	1,73	0,91	106
100 g de habas	20 g	5,22	0,30	11,65	68,2
100 g frejol tierno	20 g	4,71	0,16	12	66,6
227 g yuca	45,4 g	0,61	0,12	17,27	9,68
6 dientes de ajo	4,8 g	0,25	0,00	1,40	6,43
2 cucharaditas cebolla blanca	4 g	0,04	0,07	0,02	0,18
100 g zanahoria	20 g	0,18	0,04	1,91	8,2
250 g de papas cortadas en cuadro	50 g	1,28	0,05	6,22	29
100 g camote	20 g	0,31	0,01	4,02	17,2
100 g maduros en trozos	20 g	0,26	0,07	6,37	24,4
1 plátano rallado	24 g	0,28	0,02	8,47	31,68
12 onzas maní	72 g	17,04	45,75	15,48	421,2
Comino	2 g	0,35	0,44	0,88	7,5
5 g orégano	1 g	0,11	0,10	0,64	3,06
220 g repollo	44 g	0,53	0,07	2,36	10,56
1 cebolla blanca	10 g	0,18	0,06	0,47	2,6
Sal al gusto	1 g	0	0	0	0
1 pimiento mediano	8 g	0,06	0,01	0,37	1,6
1 cebolla colorada	24 g	3,36	0,04	2,32	10,8
Cilantro picado	3 g	0,09	0,02	0,24	1,26
20 ml aceite de oliva	4 ml	0	4	0	35,36
REFRITO					
40 ml aceite con achiote	8 ml	0,90	100,42	5,99	101,76
Ajo	1 g	0,05	0,00	0,29	1,34
100 g cebolla colorada C]	20 g	0,28	0,04	1,94	0,28



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PRO-TEÍNA	GRA-SA	CHO	CALORÍAS
100 g pimiento verde	20 g	0,17	0,03	0,92	4
TOTAL		56,57	153,55	102,14	968,89

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 56,57 g en grasa 153,55 g en carbohidratos 102,14 g con un total de 968,89 Kcal.

31. Caldo con camarones.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PRO-TEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g camarón	100 g	20,31	1,73	0,91	106
1000 ml agua	200 ml	0	0	0	0
1 cebolla colorada	10 g	0,14	0,02	0,07	4,5
4 dientes de ajo	4 g	0,21	0,008	1,17	5,36
1 pimiento 60 g	12 g	0,24	0,51	0,52	3,40
Media cucharada aceite achiote	1,5 g	0	1,5	0	13,20
250 g papas cortadas	50 g	1,01	0,045	0,7	38,5
Media cucharada aceite de oliva	1,5 g	0	1,5	0	13,26
Sal al gusto	Pisca	0	0	0	0
20 g cilantro	4 g	0,13	0,008	0,32	1,68
TOTAL		21,04	5,46	3,69	185,96

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 21,04 g bajo en grasa 5,46 g y bajo en carbohidratos 3,69 g con un total de 185,96 Kcal.





Recetas con concha

32. Arroz con conchas.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g concha	100 g	16,78	0,70	2,36	88
250 g arroz	50 g	3,30	0,29	39,67	180
110 g arveja cocinada	22 g	11,7	0,04	3,44	18,48
110 g zanahoria cocinada	22 g	0,16	0,18	1,80	7,7
2 cucharaditas cebolla blanca	5 g	0,09	0,03	0,23	1,3
1 cucharadita cilantro	1 g	0,033	0,007	0,08	0,42
1 cucharadita mantequilla	1 g	0,0085	0,81	0,0006	7,16
REFRITO					
40 ml achiote	8 g	0	8	0	70,72
1 cebolla colorada	10 g	0,14	0,02	0,97	4,5
1 pimienta verde	10 g	0,2	0,43	0,44	2,84
1 rama cebolla blanca	5 g	0,09	0,03	0,23	1,3
2 dientes de ajo	1 g	0,053	0,002	0,29	1,34
3 cucharaditas de aceite con achiote	15 g	0	3	0	26,52
TOTAL		32,54	13,62	49,51	410,28 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 32,46, en grasa 13,62 y en carbohidratos 49,51 con un total de 410,28 Kcal.



33. Conchas guisadas.

INGRE- DIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g conchas	100 g	16,78	0,76	2,36	88
Sal al gusto	Pisca	0	0	0	0
Pimienta al gusto		0	0	0	0
2 cucharadas cebolla blanca	3 g	0,05	0,01	0,14	0,78
1 cucharadi- ta cilantro	1 g	0,03	0,00	0,08	0,42
REFRITO					
3 cucharadi- tas de aceite con achiote	3 g	0	3	0	26,52
1 cebolla colorada	10 g	0,14	0,02	0,97	4,5
1 pimien- to verde	10 g	0,2	0,43	0,44	2,84
1 rama cebo- lla blanca	10 g	0,18	0,06	0,47	2,6
dientes de ajo	1 g	0,05	0,00	0,29	1,34
3 cucharadi- tas de aceite con achiote	3 g	0	3	0	26,52
TOTAL		17,43	7,37	4,75	153,52 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 17,43 en grasa contiene 7,37 y en carbohidratos 4,75 con un total de 153,52 Kcal.



34. Conchas con fideos.

INGRE- DIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
100 unidades de conchas	100 g	16,78	0,76	2,36	88
250 g de fideos cocinados	50 g	2,9	0,46	15,43	78,5
3 cucharadas de aceite con achiote	18 ml	0	18	0	159,1
1 cucharada mantequilla	6 g	0	1,17	0,024	10,5
Pimienta al gusto	1 r	0,1085	0,0326	0,6481	2,55
110 g salsa de tomate	22 g	0,38	0,08	5,51	21,34
1 cucharadita cilantro	1 g	0,035	0,007	0,08	0,42
REFRITO					
1 cebolla colorada	20 g	0,35	0,05	2,245	11,25
1 pimienta verde	25g	0,2	0,042	0,042	5
1 pimiento	10 g	0,2	0,43	0,44	2,84
3 dientes de ajo	6 g	0,53	0,02	0,02	13,4
3 cucharaditas de aceite con achiote	12 g	0	12	2,93	106,8
TOTAL		21,29	33,11	29,71	499,7 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 21,29 en grasa contiene 33,11 y en carbohidratos 29,71 con un total de 499,7 Kcal.



35. Sopa con conchas.

INGRE- DIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
100 unida- des conchas	100 g	16,78	0,78	2,36	88
250 ml agua	250 ml	0	0	0	0
110 g arroz	22 g	1,45	0,12	17,45	79,2
2 cuchara- das de aceite con achiote	12 ml	0	12	0	106,8
Pimienta al gusto	1 g	0,1095	0,0326	0,6481	2,55
1 cucharadita de orégano en hojita	1 g	0,14	0,10	0,64	3,06
110 g alver- ja cocinada	22 g	1,17	0,48	3,34	18,48
1 cucharadi- ta cilantro	1 g	0,035	0,007	0,08	0,42
REFRITO LICUAR					
1 cebolla colorada	20 g	1,4	0,2	9,7	45
1 pimien- to verde	50 g	1,29	0,255	6,96	30
3 dientes de ajo	6 g	0,53	0,02	2,93	1,34
TOTAL		22,89	14,05	43,46	374,85 K cal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 22,89, en grasa 14,05 y en carbohidratos 43,46 con un total de 374,85 Kcal.



Recetas con langosta

36. Arroz con langosta.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g langosta	100 g	20,05	1,28	1,28	98
Sal al gusto					
Pimienta al gusto	1 g	0,10	0,03	0,64	2,55
450 g arroz	100 g	6,61	0,58	79,34	360
2 cucharadas cebolla blanca	20 g	14	0,2	9,7	45
1 cucharadita cilantro	1 g	0,08	0,007	0,08	0,42
REFRITO					
3 cucharaditas de aceite con achiote	18 ml	0	12	0	159,1
1 cebolla colorada	20 g	1,24	0,25	6,96	30
1 pimiento verde	50 g	2,8	0,4	19,04	90
1 rama cebolla blanca	20 g	0,45	0,15	1,17	6,5
dientes de ajo	6 g	0,54	0,02	2,95	13,4
3 cucharaditas de aceite con achiote	12 g	0	12	0	106,08
TOTAL		45,87	26,91	121,16	911,05 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 45,87, en grasa contiene 26,91 y en carbohidratos 121,16 con un total de 911,05 Kcal.



37. Sopa de langosta.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g langosta	90,8 g	14,70	0,81	0,45	81,72
500 ml agua	100 g	0	0	0	0
110 g arveja cocinada	10 g	2,45	0,11	6,03	34,1
110 g zanahoria	10 g	0,09	0,02	0,95	4,1
1 cucharadita mantequilla	4 g	28,63	3,24	0,00	28,68
2 onzas fideo caballo ángel	50 g	4,19	15,38	28,77	263,5
2 papas medianas limpias y cortada a su gusto	10 g	0,28	0,01	1,72	7,8
2 cucharaditas de cebolla blanca cortadas	6 g	0,10	0,03	0,28	1,56
1 cucharadita cilantro	3 g	0,09	0,02	0,24	1,26
REFRITO					
3 cucharaditas de aceite con achiote	12 ml	0	12	0	106
1 cebolla blanco	6 g	0,10	0,03	0,28	1,56
1 pimienta verde	10 g	0,08	0,01	0,46	2
1 rama cebolla blanca	6 g	0,10	0,03	0,28	1,56
dientes de ajo	1,2 g	0,6	0,00	0,35	1,6
TOTAL		51,41	48,69	45,11	874,84 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 51,41, en grasa contiene 48,69 y en carbohidratos 45,11 con un total de 874,84 Kcal.



38. Viche de langosta.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g langosta	90.8 g	14,70	0,81	0,45	81.72
500 ml agua	100 ml	0	0	0	0
110 g arveja cocinada	22 g	5.40	0.25	13.28	75.02
110 g zanahoria cocinada	4 g	0.19	0.03	0.08	9.2
1 cucharadita mantequilla	17.1 g	0.03	3.24	0	28.68
2 onza fideo caballo de ángel	60 g	65.49	5.25	9.83	55.91
2 papas medianos	60 g	1.71	0.06	10.32	46.8
2 cucharaditas de cebolla blanca cortadas	2 g	0.03	0.012	9.4	0.52
1 cucharadita cilantro	1.6 g	0.05	0.01	0.12	0.67
REFRITO					
1 cebolla blanca	25 g	0.45	0.15	117.5	6.6
1 pimienta verde	20 g	0.17	0.03	0.92	8
1 rama cebolla blanca	25 g	0.45	0.15	117.5	6.6
2 dientes de ajo	1.2 g	0.6	0.00	0.35	1.6
½ cucharadita de aceite con achiote	2 ml	0	4	0	35.68
TOTAL		89,27	13,99	279.75	357 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 89,54 en grasa contiene 13,99 y en carbohidratos 279,75 con un total de 357 Kcal.





Recetas con calamar

39. Arroz con calamar.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g calamar pequeño	100 g	17,94	7,48	7,79	175
250 g arroz	50 g	3,30	6,29	39,67	180
110 g de arveja cocinada	22 g	5,40	0,25	13,28	75,02
110 g zanahoria cocinada	22 g	0,20	0,05	2,10	9,02
2 cucharaditas de cebolla blanca	2 g	0,03	0,012	0,054	0,92
1 cucharadita cilantro	2 g	0,066	0,014	0,16	0,84
1 cucharadita de margarina	2 g	0	0,58	0,12	5,25
Sal a gusto	0,4 g	0,4	0	0	0
Comino al gusto	1 g	0,17	0,22	0,44	37,5
Pimienta al gusto	1 g	0,10	0,03	0,64	2,55
REFRITO					
3 cucharaditas de aceite con achiote	12 ml	0	20	0	178,4
1 cebolla colorada	20 g	0,28	0,04	0,14	9
1 pimiento verde	20 g	0,17	0,03	0,92	4,70
1 rama cebolla blanca	50 g	0,01	0,08	3,67	19,19
2 dientes de ajo	1,2 g	0	10	0	90
3 cucharaditas de aceite con achiote	12 ml	0	20	0	178,4
TOTAL		28,06	65,07	68,98	965,79 Kcal.

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 28,06 g, en grasa contiene 65,07g y en carbohidratos 68,98 g con un total de 965,79 Kcal.



40. Calamar guisado.

INGRE-DIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g calamar pequeño	100 g	17,94	7,48	7,48	175
Aliño casero	2 g	0	0	0	10
Sal al gusto	1,5 g	0	0	0	0
Cilantro al gusto	2 g	0,0	0,01	0,16	0,84
Pimienta al gusto	0,2 g	0,02	0	0,12	0,00
REFRITO					
3 cucharaditas de aceite con achiote	6 ml	0,0	6	0,0	54
1 cebolla colorada	58 g	0,81	0,05	5,62	26,1
1 pimienta verde	20 g	0,17	0,03	0,92	4
1 tomate	30 g	0,24	0,09	1,38	6,3
2 dientes de ajo	1,2 g	0,06	0,00	0,35	1,6
1 cucharadita de aceite con achiote	2 ml	0	0,0	0,0	18
TOTAL	222,9 g	19,24	13,66	16,03	295,80 kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 19,24, en grasa 13,66 y en carbohidratos 16,03 con un total de 295,80 Kcal.



41. Calamar frito.

INGRE- DIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g cala- mar pequeño	100 g	15,58	1,38	3,08	92
Aliño casero	2 g	0,0	0	0	10
Orégano casero	0,4 g	0,044	0,041	0,125	1,22
1 huevo batido	50 g	6,29	4,67	0,38	73,5
220 g de harina	44 g	4,54	0,43	33,57	160,1
Sal	1,5 g	0	0	0	0
Aceite para freír	30 ml	0	30	0	258,6
TOTAL	227,9 g	26,454 g	36,521 g	37,155 g	595,42 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 26,45, en grasa contiene 36,52 y en carbohidratos 37,15 con un total de 595,42 Kcal.

42. Calamar reventado.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g cala- mar pequeño	100 g	15,58	1,38	3,08	92
1 huevo	50 g	6,29	4,97	0,38	73,5
220 g harina	44 g	4,54	0,43	33,57	160,1
240 ml agua	48 ml	0	0	0	0
Sal	0,4 g	0	0	0	0
Aceite para freír	70 g	0	30	0	258,6
TOTAL		26,41	36,78	37,03	584,2 kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 26,41 , en grasa contiene 36,78 y en carbohidratos 37,03 con un total de 584,2 Kcal.



43. Calamar con fideos.

INGRE- DIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g cala- mar limpios y condimentados	100 g calamar	15,58	1,38	3,08	92
250 g fideos	50 g fideos	4,19	15,18	28,77	263,5
3 cucharadas de aceite con achiote	0,6 g aceite	0	0,6	0	5,30
1 cucharada mantequilla	0,2 g mantequilla	0,17	0,16	0,12	1,43
Pimienta al gusto	0,5 g pimienta	0,054	0,016	0,32	1,27
1 cucharadita cilantro	1 g cilantro	0,21	0,04	0,52	2,79
120 ml salsa de tomate	24 ml salsa tomate	0,41	0,09	6,01	23,28
REFRITO					
1 tomate	0,2 g	0,16	0,6	0,92	0,42
1 cebolla colorada	0,2 g	0,28	0,04	0,05	0,09
1 pimienta verde	0,2 g	0,17	0,34	0,92	0,04
1 rama cebolla blanca	0,2 g	0,36	0,12	0,94	0,52
3 dientes de ajo	0,6 g	0,03	0,12	0,14	8,04
TOTAL		21,61	18,68	41,79	398,68 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 21,61 g, en grasa 18,68 y en carbohidratos 41,79 con un total de 398,68 Kcal.



44. Sopa de calamar.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g calamar limpios y condimentados	100 g	15.58	1.38	3.08	92
2000 ml agua	400 g	0	0	0	0
4 dientes de ajo	0.8 g	4.24	0.26	0.16	1.07
250 g papas cortadas en cuadros	50 g	1.01	0.04	8.73	38.5
240 ml de fideo cabello de ángel	48 g	4.02	14.7	27.6	252
Orégano en hojas	1 g	0.11	0.10	0.64	3.06
½ cucharadita de aceite con achiote	2 g	0	2	0	17.68
Sal	0.4 g	0	0	0.25	0
Pimienta	0.4 g	0.04	0.01	8.06	1.02
2 cucharaditas de cebolla blanca	10 g	1.01	0.10	2.60	34.7
1 cucharadita cilantro	5 g	0,16	0,03	0,4	2,1
REFRITO					
1 cucharadita de aceite con achiote	5 g	0	2	0	17,68
1 cebolla colorada	0.2 g	0,28	0,04	0,05	0,09
1 pimienta verde	0.2 g	0,17	0,34	0,928	0,04
2 dientes de ajo	0.2 g	0,01	0,04	0,04	0,26
TOTAL		26,63	21,04	52,53	460,2 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 26,63 g, en grasa contiene 21,04 y en carbohidratos 52,53 con un total de 460,2 Kcal.



45. Viche con calamar.

INGRE- DIENTES	POR 1 PLATO	PRO- TEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1000 g cala- mar limpios y condimentados	100 g	15.58	1.3	3.8	92
2000 ml agua	200 g	0	0	0	0
6 dientes de ajo	3.6 g	0.19	0.72	0.87	4.82
1 pimiento mediano	0.1 g	0.86	0.17	0.46	0.02
1 cebolla colo- rada o perla	0.1 g	0.28	0.04	0.05	0.9
½ de aceite con achiote	1 g	0	2	0	17.68
½ cucharadita de orégano	1 g	0.11	0.10	0.64	3.06
100 g choclo	10 g	0.44	0.47	7.42	36.5
100 g de zana- horia cortada	10 g	0.09	0.02	0.45	4.1
100 g habas	10 g	2.54	13	5.71	33.1
100 g yuca cos- tado en trozos	10 g	0.13	0.02	3.80	16
100 g camo- te cortado en trozos	10 g	15.7	0.07	2.01	4.6
100 g zapa- llo cortado en trozos	10 g	9.05	13	5.64	19,8
350 g de maní disuel- to con agua	35 g	0.14	0.02	3.50	22.1
100 g maduro cortado trozos	10 g	2.33	0.07	6.02	33.3
100 g fréjol tierno cortado	10 g	0.12	17.23	0.53	2.4
100 g repol- lo cortado	10 g	0.36	1.02	0.94	2.4
2 cucharadi- tas de cebo- lla blanca	0.2 g	0.36	0.08	0.52	0.05



INGRE- DIENTES	POR 1 PLATO	PRO- TEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 cucharadi- ta cilantro	0.1 g	0.21	0.01	0.52	2.79
Sal a gusto	0.4 g	0	0.12	0	0
1 plátano ra- llado y mezclar refrito de maní sal, prepa- rar bolitas	0.1 g	0.12	0.01	0.03	0.13
REFRITO					
1 cucharadi- ta de aceite conachiote	0.1 g	0.28	0.04	0.28	0.09
1 cebolla colorada	0.1 g	0.17	0.34	0.928	0.04
1 pimien- to verde	0.1 g	0.01	0.04	0.04	0.26
2 dientes de ajo	0.2 g	0.01	0.04	0.04	0.26
TOTAL		49,08	49,93	44,19	474,6

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 49,08 g, en grasa contiene 49,93 y en carbohidratos 44,19 con un total de 474,6 Kcal.





Recetas con cangrejo

46. Arroz con cangrejo.

INGRE- DIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1000 g can- grejos limpios	100 g	17,3	1,9	0,5	93
250 g arroz	50 g	3,30	0,29'	39,67	180
110 g de arveja seca cocinada	100 g	24,55	1,16	60,37	341
110 g za- nahoria cocinada	11 g	0,10	0,025	1,5	5
2 cucharadas de cebolla blanca	5 g	0,01	0,07	0,4	2,25
1 cucharadi- ta cilantro	1 g	0,007	0,03	0,08	0,42
1 cucharadita de marga- rina 20 g	2 g	0	0,58	0,006	4
Sal al gusto	0 g	0	0	0	0
REFRITO					
3 cucharadi- tas de aceite con achio- te 15 ml	2 ml	0	50	0	2,25
1 cebolla colorada	10 g	0,002	0,14	0,97	4,5
1 pimien- to verde	10 g	0,03	0,099	0,6	2,6
1 dientes de ajo	1 g	0,002	0,053	0,29	1,34
TOTAL		45,36	54,33	104,38	636,36 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 45,36 , en grasa contiene 54,33 y en carbohidratos 104,38 con un total de 636,36 Kcal.



47. Viche con Cangrejos.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
12 unidades de cangrejos	50 g	13,95	2,59	0,28	45
2000 ml agua	40 r	0	0	0	0
½ de aceite con achiote	10 g	0	0,3	0	30
½ cucharadita de orégano	10 g	0,06	0,061	0,38	0,03
100 g choclo	20 g	3,76	0,18	2,97	0,59
100 g de zanahoria cortada	10 g	0,36	0,06	0,16	18
100 g habas	20 g	1,46	0,1	3,1	21,4
100 g yuca costado en trozos	20 g	27,32	5,6	7,7	32
100 g camote cortado en trozos	20 g	0,27	0,04	3,54	15,2
100 g zapallo cortado en trozos	20 g	0,4	0,1	7,18	28
350 g de maní disuelto con agua	70 g	16,57	34,76	15,05	499,5
100 g maduro cortado trozos	20 g	0,26	0,074	6,36	24,2
100 g fréjol tierno cortado	20 g	0,942	0,0332	2,4	24,4
100 g repollo cortado	20 g	0,048	0,0072	0,2148	66,6
2 cucharaditas de cebolla blanca	0,5 g	0,00	0,00	0,00	4,8
1 cucharadita cilantro	1,5 g	0,00	0,00	0,00	0,22
Sal al gusto	1 g	0	0	0	0,63



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 plátano rallado y mezclar refrito de maní sal, preparar bolitas	20 g	0,24	0,02	7,04	26,4
REFRITO					
4 cucharadita de aceite con achiote	10 g	0	0,13	0	98
1 cebolla colorada	20 g	0,28	0,04	1,94	88,4
1 pimienta verde	20 g	0,04	0,102	0,06	9
6 dientes de ajo	1,5 g	0,00	0,00	0,01	5,2
TOTAL		65,95	44,18	65,42	1037,57 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 65,95 en grasa contiene 44,18 y en carbohidratos 65,42 con un total de 1037,57 Kcal.

48. Picante de cangrejo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g cangrejos limpios	100 g	14,80	2,90	1,90	97
500 g papa cortadas en cuadros mediano	100 g	2,86	0,10	17,21	78
1 pimienta verde	20 g	0,038	0,012	0,24	5,2
1 cebolla colorada cortada de forma transversal	20 g	0,056	0,008	0,38	9
1 tomate mediano en corte fino	25 g	0,245	0,09	1,41	46,5
60 ml aceite de oliva	12 g	0	1,44	0	106,08



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
2 limones	1,2 g	0,000396	0,000084	0,00096	0,34
1 cucharada de cilantro	10 g	0,0132	0,0028	0,03	4,2
Sal a su gusto	1 g	0	0	0	0
Pimienta a su gusto	10 g	0	0	0	25,5
TOTAL		17,99	4,54	21,17	371,82 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 17,99, en grasa contiene 4,54 y en carbohidratos 21,17 g con un total de 371,82 Kcal.

49. Ensalada de Cangrejo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g cangrejos limpios	100 g	14,8	2,9	1,9	97
500 g papa cortadas en cuadros mediano	100 g	2,86	0,1	17,47	78
1 pimienta verde	50 g	2,47	0,75	15,12	65
1 cebolla colorada cortada de forma transversal	60 g	60	0,12	5,86	27
1 tomate mediano en corte fino	60 g	2,4	0,9	13,8	63
220 g mayonesa casera	44 g	0,45	16,70	1195	1,95
60 ml con aceite de oliva	12 ml	0	12	0	106,08
2 limones	48 ml	0,16	0,03	0,4	2,10
1 cucharada de cilantro	5 g	0,16	0,03	0,4	2,10

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
--------------	-------------	----------	-------	-----	----------

Sal a su gusto

Pimienta a
su gusto

TOTAL		29,3	33,53	66,6	442,23 Kcal
--------------	--	-------------	--------------	-------------	------------------------

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 29,3, en grasa contiene 33,53 y en carbohidratos 66,6 con un total de 442,23 Kcal.





Recetas con carne y despojos de cerdo

50. Hornado de cabeza de cerdo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
Carnes	90,8	14,8	24,1		304,9
Uñas	80	18,5	10		164,7
Oreja	90	20,16	9,72	0,1	218,7
Rabo	90	15,3	15,3		351,
Lonja limpia y aliñada	90	15,1	9,1		142,7
REFRITO					
2 cucharadita de aceite con achiote	4		0,6		5,3
1 cebolla colorada	20	0,1	0,2	1,1	5,5
1 pimienta verde	16	0,1		0,7	3,7
Cebolla blanca	20	2,1	0,2	1,8	8,5
Orégano	3	10	0,3	0,3	
2 dientes de ajo	3	0,1	0,1	0,9	4,8
TOTAL		96,26	69,62	4,9	1,209,8 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 96,26 , en grasa contiene 69,62 y en carbohidratos 4,9 con un total de 1209 Kcal.



51. Hornado de uñas de cerdo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1362 g patas de cerdo limpias y condimentadas	272,4	18,5	10	0	164,7
454 g yuca	100	1,36	0,28	38,06	160
1 maduro	20	0,26	0,07	6,31	24,4
250 g maní molido combinado	50	11,84	24,83	13,60	292,5
REFRITO					
2 cucharadita de aceite con achiote	20	0	180	0	180
1 cebolla colorada	15	2,2	0,2	0,2	4,5
1 pimienta verde	20	2,6	0,2	0,2	3,5
Cebolla blanca	153	2,1	0,2	0,5	5,5
Orégano	5	0,55	0,51	3,22	15,3
TOTAL		39,4	216,29	62,09	850,4 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 39,4 g, alto en grasa contiene 216,29 g y en carbohidratos 62,09 g con un total de 850,4 Kcal.

52. Menestra de frejol con uñas de cerdo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g uñas de cerdo	100 g	23,16	12,59	0	212
2 cucharadita de aceite con achiote	6 g	0	0,01	0,06	0,42
225 g granos deseados	45 g	10,13	27,58	27,58	151,65
1 plátano pequeño, rallado	48 g	0,21	0,01	6,35	23,73



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
Comino	18 g	3,20	4	7,86	67,5
Pimiento	24 g	0,20	0,01	1,11	4,8
125 g queso en trozos pequeños	25 g	4,27	5,32	1,05	69
1 cucharadita de cilantro	1 g	0,03	0,01	0,08	0,42
REFRITO					
1 cebolla colorada	30 g	0,42	0,06	2,91	13,5
1 pimienta verde	24 g	0,20	0,04	1,11	4,8
Cebolla blanca	30 g	0,54	0,18	1,14	7,08
Orégano	20 g	1,91	1,48	12,78	61,2
TOTAL		44,3	51,29	56,03	616,1 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 44,3 g, en grasa contiene 51,29 g y en carbohidratos 56,03 g con un total de 616 Kcal.

53. Menestra de lenteja con uñas de cerdo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g uñas de cerdo	100 g	23,16	12,59	0	212
225 g lenteja	45 g	11,61	0,47	27,03	158,85
2 cucharadita de aceite con achiote	5 ml	0	45	0,01	45
1 plátano pequeño, rallado	18 g	0,21	0,01	6,35	23,76
Comino	18 g	3,20	4	7,96	67,5
Pimiento	24 g	0,20	0,04	1,11	4,8
125 g queso en trozos pequeños	25 g	4,27	5,32	1,05	69



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 cucharadita de cilantro	1 g	0,03	0,01	0,08	0,42
REFRITO					
1 cebolla colorada	30 g	0,42	0,06	2,91	13,5
1 pimien- to verde	24 g	0,20	0,04	1,11	4,8
Cebolla blanca	30 g	0,54	0,18	1,41	7,8
Ajo	0,6 g	0,10	0	0,43	1,9
TOTAL		43,94	67,72	49,45	608,5 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 43,94 g, alto en grasa contiene 67,72 g y en carbohidratos 49,45 g con un total de 608,5 Kcal

54. Arroz colorado con carne de cerdo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g carne cerdo	100 g	27,57	17,7	0	273
500 g arroz	100 g	6,61	0,58	79,34	360
220 g de fréjol tierno cocinado	44 g	4,31	0,13	12,23	71,28
Sal a gusto	10 g	0	0	0	0
1 cucharadita de cilantro	5 g	1,09	0,23	2,6	13,95
REFRITO					
1 cebolla colorada	30 g	0,42	0,06	2,44	13,5
1 pimien- to verde	24 g	0,20	0,04	1,1	4,8
Cebolla blanca	30 g	0,60	0,18	11,41	7,8
Ajo	0,6 g	0,40	0	0,43	1,9
1 tomate	26 g	0,20	0,07	1,19	5,46

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
Aceite con achiote	45 g	0,60	45	0	397,8
TOTAL		42	63,99	100,74	1149,49 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 42 g, en grasa contiene 63,99 g y en carbohidratos 110,74 g con un total de 1149,49 Kcal.

55. Tallarín con costilla de cerdo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
454 g carne cerdo	91 g	14,67	9,23	0,00	256,62
250 g tallarín	50 g	2,9	0,47	15,43	77,51
Queso rallado	5 g	1,05	0,09	0,27	6,35
Huevo cocinado	70 g	8,81	6,95	0,54	102,9
Sal al gusto	1 g	0,00	0,00	0,00	0,00
1 cucharadita de cilantro	2 g	0,07	0,01	0,16	0,84
REFRITO					
1 cebolla colorada	18 g	0,27	0,04	1,75	8,1
1 pimienta verde	20 r	0,17	0,03	0,93	4
Cebolla blanca	24 g	0,26	0,05	1,32	5,76
Ajo	4 g	0,22	0,008	1,17	5,36
1 tomate	40 g	0,02	0,06	0,92	4,20
Aceite con achiote	4 ml	0,45	0,42	0,21	0,05
TOTAL		28,89	17,35	22,7	471,69 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 28,89 g, en grasa contiene 17,35 g y en carbohidratos 22,7 g con un total de 471,69 Kcal.



56. tallarín con costilla de cerdo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
454 g carne cerdo	90,8 g	16,21	2,35	0	90,8
250 g tallarín	50 g	3	1	17,5	70
Queso rallado	30 g	6,3	0,54	1,62	38,1
Huevo cocinado	40 g	1,25	9,44	17,5	77
Sal al gusto					
1 cucharadita de cilantro	0,4 g	0,01	2,8	0,03	0,16
REFRITO					
1 cebolla colorada	30 g	0,42	0,06	2,91	13,5
1 pimienta verde	24 g	0,20	0,04	1,11	4,8
Cebolla blanca	28 g	0,50	0,16	1,31	7,28
Ajo	0,8 r	0,04	1,6	0,23	1,07
1 tomate	25	0,2	0,07	1,15	5,25
Aceite con achiote	0,92	0,10	0,04	0,68	3,56
TOTAL		29,48	18,1	44,04	311,52 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 29,48 g, en grasa contiene 18,1 g y en carbohidratos 44,04 g con un total de 311,52 Kcal.



57. Carne apanada.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
5 porciones de Carne cerdo	100 g	17,36	2,59	0	100
440 g apanadura	88 g	8,09	0,6	46,99	229,68
110 g harina	22 g	2,27	0,21	16,78	80,08
Huevo batido	8 g	1	0,79	0,06	11,76
Sal al gusto	0,4 g	0	0	0	0
Aceite para freír	40 g	0	40	0	353,6
TOTAL		28,72	44,19	63,83	775,12 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 29,22g, en grasa contiene 44,19 g y en carbohidratos 63,83 g con un total de 695,04 Kcal.

58. Carne guisada.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g carne cerdo	100 g	19,90	14,01	-	211
100 ml Aceite con achiote	20 ml	-	20	-	176,8
170 g pimienta mediana	34 g	0,2	0,05	1,57	,8
150 g cebolla colorada mediana	18,75 g	2,62	0,03	1,81	8,43
125 g tomate mediano	25 g	0,2	0,07	1,15	5,25
20 g de ají peruano	4 g	0,07	0,01	0,3	1,86
5 g sal	10 g	-	-	-	-
30 g pimienta	6 g	0,67	0,01	3,9	13,5
TOTAL		23,66	34,18	8,73	423,6 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 23,66 g, en grasa contiene 34,18 g y en carbohidratos 8,73 g con un total de 423,6 Kcal.



59. Bistec con carne de cerdo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g carne cerdo	100 g	21,4	5,6	0	143
100 ml aceite con achiote	20 ml	0	20	0	176,8
180 g pimienta mediana	36 g	0,3	0,06	1,67	7,2
150 g cebolla colorada mediana	20 g	0,14	0,02	0,97	4,5
125 tomate mediano	25 g	0,2	0,07	1,15	5,25
20 g cucharadita de ají peruano	4 g	0,07	0,01	0,3	1,86
70 g sal	14 g	0	0	0	0
30 g pimienta	6 g	0,67	0,01	3,9	13,5
TOTAL		22,78	25,77	7,99	216,54 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 22,78 g, en grasa contiene 25,77 g y en carbohidratos 7,99 g con un total de 216,54 Kcal.

60. Caldo de hueso con legumbres.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g carne cerdo	100 g	19,90	14,01	0	211
90 g ajo	18 g	0,9	0,03	4,3	24,1
1 pimienta mediana	34 g	0,2	0,05	1,57	6,8
150 g cebolla colorada	18.75 g	2,62	0,03	1,81	8,43
250 g habas	50 g	3,9	0,2	6,6	41



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
100 g zanahoria corte deseado	20 g	0,1	0,04	1,9	8,2
250 g chocolate cortado	50 g	0,9	0,2	7,7	36,5
200 g yuca	40 g	0,6	0,2	32,4	128
100 g repollo	20 g	0,1	0,08	0,5	55
30 g cucharadita cilantro	6 g	1,3	0,2	31,2	16,7
40 g sal	8 g	-	-	-	-
20 g de hojitas de orégano	4 g	0,08	0,02	0,4	2,2
TOTAL		30,52	15,04	88,38	532,93 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 30,52 g, en grasa contiene 15,04 g y en carbohidratos 88,38 g con un total de 532,93 Kcal.

61. Sopa de hueso con polvo de arveja.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g hueso cerdo	100 g	16,12	23,58	0,00	282
250 g polvo arveja	50 g	12,27	0,58	30,18	170,50
6 dientes de ajo	4 g	0,21	0,01	1,17	5,36
1 cucharada de aceite con achiote	4 ml	0,45	0,42	0,21	0,05
1 cebolla mediana	18 g	0,27	0,04	1,75	8,1
1 pimiento mediano	20 g	0,17	0,03	0,93	4
1 rama cebolla blanca	24 g	0,26	0,05	1,32	5,76
100 g de zanahoria en corte deseado	20 g	0,13	0,03	1,65	7
125 g de papas cortadas en cuadros	25 g	0,50	0,02	4,37	19,25



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
100 g pollo en trozos	20 g	4,12	1,85	0,00	34,4
TOTAL		34,05	26,61	41,58	536,42 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 34,05 g, en grasa contiene 26,61 g y en carbohidratos 41,58 g con un total de 536,42 Kcal.

62. Caldo de hueso con avena.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g hueso cerdo	100 g	16,12	23,58	0,00	282
250 g polvo avena	50 g	7,75	3,05	32	184,5
6 dientes de ajo	4 g	0,21	0,01	1,17	5,36
1 cucharada de aceite con achiote	4 ml	0,45	0,42	0,21	0,05
1 cebolla mediana	18 g	0,27	0,04	1,75	8,01
1 pimiento mediano	20 g	0,17	0,03	0,93	4
1 rama cebolla blanca	24 g	0,26	0,05	1,32	5,76
100 g de zanahoria en corte deseado	20 g	0,13	0,03	1,65	7
125 g de papas cortadas en cuadros	25 g	0,50	0,02	4,37	19,25
100 g pollo en trozos	20 g	4,12	1,85	0,00	34,4
TOTAL		29,98	29,08	43,4	550,33 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 29,98 g, en grasa contiene 29,08 g y en carbohidratos 43,4 g con un total de 550,33 Kcal.



63. Pernil de cerdo al horno.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PRO-TEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 pernil pequeño limpio con condimento sal, ajo, comino, orégano y salsa china	100 g	17,43	18,87	0,00	245
240 ml vino blanco	48 ml	0,03	0,00	1,30	40,32
240 ml vino tinto	48 ml	0,03	0,00	1,25	40,8
480 ml coca cola	96 ml	0,06	0,02	9,18	35,52
2 cucharadita vinagre blanco	4 ml	0,00	0,00	0,04	0,84
1 tallo apio cortado en cuadro pequeños	8 g	0,05	0,01	0,24	1,22
Sal 5 g	1 g	0	0	0	0
Ajo 5 g	1 g	0,05	0,002	0,29	1,34
Comino 5 g	1 g	0,18	0,22	0,44	3,75
Orégano 10 g	2 g	0,22	0,20	1,29	6,12
Salsa China 20 ml	4 ml	0,42	0,004	0,22	2,4
TOTAL		18,47	19,32	14,25	377,31 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 18,47 g, en grasa contiene 19,32 g y en carbohidratos 14,25 g con un total de 377,31 Kcal.

64. Carne mechada para sándwich.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g cerdo	100 g	19,90	14,01	0,00	211
Licuar pimiento, cebolla colorada, tallo apio	24 g 30 g 8 g	0,20 0,45 1,12	0,04 0,06 0,01	1,11 2,91 167,76	4,8 13,5 1,12
2 cucharaditas de salsa china	3 g	0,05	2,41	0	21,63
240 ml vino blanco	48 ml	0,03	0	1,30	40,8



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
240 ml vino tinto	48 ml	0	0	3,16	12,96
480 ml Coca cola	96 ml	0,06	0,01	9,17	35,52
2 cucharaditas de vinagre blanco	2,4 g	0	0	0	0,50
TOTAL		21,81	16,54	185,41	341,83 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 21,81g, en grasa contiene 16,54 g y en carbohidratos 185,41 g con un total de 341,83 Kcal.

65. Carne con legumbres.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRA-SA	CHO	CALORÍAS
250 g cerdo	50 g	9,95	7	0	105,5
1 diente ajo triturado	0,8 g	0,84	0,03	3,65	16,6
100 g zanahoria cortada	20 g	0,18	0,048	1,8	8,2
2 papas medianas cortadas en cuadros medianos	50 g	1,01	0,045	8,73	38,5
1 tomate mediano	20 g	0,16	0,06	0,92	1,2
1 cebolla mediana cortada finamente	19 g	0,26	0,03	1,84	8,55
1 pimiento mediano cortado finamente	12 g	0,10	0,020	0,55	2,4
media cucharadita cilantro	0,2 g	6,6	1,4	0,016	0,08
sal al gusto	0,6 g				
pimienta al gusto	0,2 g	3,31	6,86	20,70	131
TOTAL		22,41	15,48	38,2	312,03 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 22,41 g, en grasa contiene 15,48 g y en carbohidratos 38,2 g con un total de 312,03 Kcal.





Recetas con pollo de granja

66. Seco de pollo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g pollo en porciones	100 g	18,33	15,97	0	222
2 cucharaditas de aceite con achiote	5 ml	0	5	0	8,84
2 dientes de ajo	2 g	0,33	0,01	1,45	6,64
125 g cebolla colorada	25 g	0,35	0,04	0,17	11,29
125 g de pimienta verde	25 g	0,21	0,04	1,16	5
125 g tomate	25 g	0,2	0,07	1,15	5,25
1 cucharadita ají peruano	0,49 g	7,6	2,4	0,03	0,15
240 ml agua	48 ml	0	0	0	0
60 ml jugo naranjilla	12 ml	0,08	0,01	0,81	3,36
½ cucharadita cilantro	0,2 g	6,6	1,4	0,016	0,08
TOTAL		33,7	24,94	4,78	262,61

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 33,7 g, en grasa contiene 24,94 g y en carbohidratos 4,78 g con un total de 262,61 Kcal.

67. Estofado de pollo con legumbres.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g pollo en porciones pechuga	100 g	27,29 g	6,71	0	177
2 cucharaditas de aceite con achiote	6 g	0,67	0,31	4,49	23,28
2 dientes de ajo	1,6 g	0,08	0,003	0,46	2,14
125 g cebolla colorada	25 g	0,35	0,05	2,42	11,25
125 g de pimienta verde	25 g	0,21	0,04	1,16	5
125 g tomate	25 g	0,07	0,2	1,15	5,25



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
240 ml agua	48 g	0	0	0	0
½ cucharadita cilantro	0,4 g	0,01	0,002	0,03	0,16
TOTAL		28,68	7,31	9,71	224,08 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 28,68 g, en grasa contiene 7,31 g y en carbohidratos 9,71 g con un total de 224,08 Kcal.

68. Pollo en salsa de maní.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g pollo en porciones pechuga	100 g	27,29	6,71	0	177
2 cucharaditas de aceite con achiote	6 g	0,67	0,31	4,99	23,28
2 dientes de ajo	1,6 g	0,08	0,003	0,46	2,14
125 g cebolla colorada	25 g	0,35	0,05	2,42	11,25
125 g de pimienta verde	25 g	0,21	0,04	1,16	5
1 rama cebolla blanca	6 g	0,06	0,012	0,33	1,44
113,5 g maní molido disuelto dos tazas de agua	22,7 g	5,85	11,17	3,66	128,70
½ cucharadita cilantro	0,4 g	0,01	0,002	0,03	0,16
TOTAL		34,52	18,29	13,05	348,97 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 34,52 g, en grasa contiene 18,29 g y en carbohidratos 13,05 g con un total de 348,97 Kcal.



69. Pollo manisado.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g pollo en porciones, pechuga	100 g	27,29 g		0	177
500 ml litro de agua	100 ml	0		0	0
2 cucharaditas de aceite con achiote	6 g	0,67 g	0,31	4,49	23,28
2 dientes de ajo	1,6 g	0,08	0,003	0,46	2,14
125 g cebolla colorada	25 g	0,35	0,05	2,42	11,25
125 g de pimienta verde	25 g	0,21	0,04	1,16	5
1 rama cebolla blanca	6 g	0,06	0,012	0,33	144
113,5 g maní molido disuelto dos tazas de agua	22,7 g	5,85	11,17	3,66	128,70
½ cucharadita cilantro	0,4 g	0,01	0,002	0,03	0,16
TOTAL		34,46	11,58	12,55	491,53 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 34,46 g, en grasa contiene 11,58 g y en carbohidratos 12,55 g con un total de 491,53 Kcal.

70. Pollo al horno en fogón.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g pollo en porciones pierna	150 g pierna	27,22	18,18	0	280
500 ml litro de agua	100 g	0	0 g	0	0
300 g papa o yuca	50 g papa	1,01	0,04	8,74	39,38
2 dientes de ajo	2 g	1,01	0,04	0,01	6,64
125 g cebolla colorada	25 g	0,25	0,5	0,23 g	0,35



125 g de pimienta verde	25 g	0,86	0,17	4,64	0
1 rama cebolla blanca	0.25 g	0.20	0.12	0.9 g	0.42
½ cucharadita cilantro	0.4 g	0.02	0	0.94 g	6.5
TOTAL		30,57	19,05	15,46 g	333,29

Este plato su contenido es alto en proteínas con un total de 30,57 g, en grasa contiene 19,05 g y en carbohidratos 15,46 g con un total de 333,29 Kcal.

71. Pollo al horno.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g pollo en porciones	150 g pechuga	27,22 g	18,18 g	0 g	280
240 ml litro de agua	48 g	0 g	0 g	0 g	0
2 cucharaditas de aceite con achiote	5 g aceite	0	5	0	8,84
4 dientes de ajo	0.8 g	0.42 g	0.5 g	0.23 g	1.07
125 g cebolla colorada	25 g	0.25 g	0.12 g	0.94 g	11.25
125 g de pimienta verde	25 g	0,86	0,17	4,64	0
1 rama cebolla blanca	0.20 g	0.33 g	0.75 g	0.8 g	0.42
½ cucharadita cilantro	0.1 g	0.25 g	0 g	15.075 g	6.5
TOTAL		29,31	24,72	21,68	308,08 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 29,31 g, en grasa contiene 24,72 g y en carbohidratos 21,68 g con un total de 308,08 Kcal.



72. Asopado o meloso de pollo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g pollo en porciones	50 g carne de pollo	13,65	6,8	0 g	119,5
3000 ml litro de agua	600 g	0 g	0 g	0 g	0 kcal
250 g arroz	50 g	3,55 g	3,55	39	180
2 cucharaditas de aceite con achiote	2 g	0	0	0	17,68
6 dientes de ajo	5 g	0,89	1,11	2,12	18,75
125 g cebolla colorada	25 g	0,35	0,05	2,42	11,25
125 g de pimiento verde	25 g	0,86	0,17	4,64	0
1 rama cebolla blanca	0.20 g	0.61	0,02	0,02	0.52
1 cucharada pequeña de orégano	0.20 g	0,02	0,02	0,12	0,61
3 g pimienta picante	0.50 g	0.216	0.102 g	0.27 g	0.12
TOTAL		20,14	11,82	48,59	348,43 kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 20,14 g, en grasa contiene 11,82 g y en carbohidratos 48,59 g con un total de 348,43 Kcal.

73. Aguado de pollo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g pollo en porciones	100 g	20.85	9.25	0.00	172
3000 ml litro de agua	250 ml	0	0	0	0
125 g arroz	25 g	1.77	0.27	19,5	90,25
6 dientes de ajo	2 g	0,33	0,01	1,45	6,64



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
125 g cebolla colorada	25 g	0.35	0.3	2.42	11.25
125 g de pimienta verde	25 g	0.21	0.04	1.16	5
1 rama cebolla blanca	24 g	0.26	0.04	1.32	5.76
1 cucharadita pequeña orégano	0.8 g	0.08	0.08	0.51	2.44
½ cucharadita cilantro	0.6 g	0.01	0.004	0.048	0.25
3 g pimienta picante	0.6 g	0.065	0.019	0.38	1.53
TOTAL		23,92	10,01	26,78	295,12 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 23,92 g, en grasa contiene 10,01 g y en carbohidratos 26,78 g con un total de 295,12 Kcal.

74. Caldo de pollo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g pollo en porciones	100 g	26.85	9.25	0.00	172
3000 ml litro de agua	250 ml	0	0	0	0
6 dientes de ajo	2 g	0,33	0,01	1,45	6,64
125 g cebolla colorada	25 g	0.35	0.3	2.42	11.25
125 g de pimienta verde	25 g	0.21	0.04	1.16	5
1 rama cebolla blanca	24 g	0.26	0.04	1.32	5.76
1 cucharadita pequeña orégano	0.8 g	0.08	0.08	0.51	2.44
½ cucharadita cilantro	0.6 g	0.01	0.004	0.048	0.25



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
3 g pimien- ta picante	0.6 g	0.065	0.019	0.38	1.53
TOTAL		28.15	9.48	7.28	204.87 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 28,15 g, en grasa contiene 9,48 g y en carbohidratos 7,28 g con un total de 204,87 Kcal.

75. Tallarín con pollo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g pollo en porciones	100 g	26.85	9.25	0.00	172
3000 ml li- tro de agua					
250 g fideos	50 g	2.25	0.5	12.5	69
3 dientes de ajo	1.5	0.79	0.003	0.43	2.01
125 g cebo- lla colorada	25 g	0.35	0.3	2.42	11.25
125 g de pi- miento verde	25 g	0.21	0.04	1.16	5
1 rama cebo- lla blanca	24 g	0.26	0.04	1.32	5.76
1 cucharadita pequeña orégano	0.8	0.08	0.08	0.51	2.44
½ cucharadi- ta cilantro	0.6	0.01	0.045	0.048	0.25
TOTAL		30.8	5.28	18.38	267.71 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 30,80 g, en grasa contiene 5,28 g y en carbohidratos 18,38 g con un total de 267,71 Kcal.



76. Pollo apanado.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g pollo en porciones pechuga	100 g	28,98	3,03	0	151
1 huevo	20 g	2,51	1,98	0.15	29,4
220 g harina	44 g	4.54	0.43	33.5	160.16
440 g apanadura	44 g	4.04	0.30	23.45	95
½ cucharadita pequeña orégano	1 g	0.11	0.10	0.63	3.06
3 g pimienta picante	1 g	0.10	0.03	0.64	2.55
Total		40,28	5,87	58,37	441,17 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 40,28 g, en grasa contiene 5,87 g y en carbohidratos 58,37 g con un total de 441,17 Kcal.

77. Arroz con pollo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g pollo en porciones	100 g	33.44	4.71	0.51	187
400 g arroz	100 g	6.60	0.58	79.34	360
Sal a gusto	1 g	0	0	0	0
3 cucharadas de aceite con achiote	18 g	2.03	0.95	13.48	69.84
125 g de pimienta verde	25 g	0.21	0.04	1.16	5
1 cebolla colorada	19 g	0.26	0.03	1.84	8.55
110 g de alverja cocinada	22 g	5.40	0.25	13.28	75.02
110 g zanahoria cocinada	22 g	0.20	0.05	2.10	9.02
113,5 pasas	22 g	0.47	0.08	14.05	52.8
2 cucharadas mantequilla	22 g	0.04	4.05	0.003	35.85



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
2 cucharaditas cebolla blanca	4 g	0.07	0.02	0.18	1.04
1 cucharada cilantro	1 g	0.03	0.007	0.08	0.42
3 g pimienta picante	1 g	0.10	0.03	0.64	2.55
TOTAL		48.85	10.79	126.66	807.09 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 48,85 g, en grasa contiene 10,79 g y en carbohidratos 126,66 g con un total de 807,09 Kcal.





Recetas con carne de res y despojos

78. Hornado res

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PRO-TEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g uñas de res	100 g	12.10	2.90	1.10	81
500 g mondongo	100 g	14	2.70	1.40	85.90
6 cucharadas de aceite con achiote	20 g	2.26	1.06	14.98	77.6
3000 ml de agua					
400 g maní molido	80 g	20.64	39.39	12.90	453.6
300 g de yuca en trozos	60 g	0.81	0.16	22.83	96
1 plátano rallado	34 g	0.40	0.03	12	44.88
6 dientes de ajo	0.8	0.042	0.041	0.23	1.07
125 g cebolla colorada	25 g	0.35	0.05	2.42	11.25
125 g de pimienta verde	25 g	0.21	0.04	1.16	5
1 rama cebolla blanca	30 g	0.54	0.18	1.41	7.8
1 cucharadita pequeña orégano con hoja	1 g	0.11	0.10	0.63	3.06
½ cucharadita cilantro	1 g	0.03	0.007	0.08	0.42
TOTAL		51.49	46.65	71.14	867.58 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 51,49 g, en grasa contiene 46,65 g y en carbohidratos 71,14 g con un total de 867,58 Kcal.

79. Menestra de lenteja con mondongo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
250 g mondongo cocinado y cortado cuadros pequeños	50 g	7	1.35	0.7	45
2 cucharadas de aceite con achiote	2 g	1.13	0.53	7.49	38.8
1 plátano pequeño rallado	20 g	0.24	0.02	7.06	26.4
Sal al gusto	0.8 g	0	0	0	0



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
Comino al gusto	3 g	0.53	0.66	1.32	11.25
Pimienta al gusto	3 g	0.32	0.09	1.94	7.65
1 cucharada cebolla blanca	2 g	0.02	0.04	0.11	0.48
1 cucharadita de cilantro	9 g	0.29	0.70	0.72	3.78
REFRITO					
1 cebolla colorada	30 g	0.72	0.06	2.91	13.5
1 pimienta verde	20 g	0.03	0.80	0.34	0.17
Cebolla blanca	30 g	0.33	0.06	1.65	7.2
Ajo	1 g	0.05	0.00	0.29	0.01
Lenteja	45 g	11.61	0.47	27.36	158.85
TOTAL		22.27	4.78	51.89	313.09 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 22,27 g, en grasa contiene 4,78 g y en carbohidratos 51,89 g con un total de 313,09 Kcal.

80. Menestra de lenteja con uñas de res.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g uñas de res guisado	100 g	12.10	2.90	1.10	81
225 g lenteja	45 g	11.61	0.47	27.36	158.85
2 cucharaditas de aceite con achiote	2 g	0.22	0.10	1.49	7.76
1 plátano pequeño rallado licuado	20 g	0.24	0.02	7.65	26.4
Sal al gusto	0.8 g	0	0	0	0
Comino al gusto	3 g	0.53	0.66	1.32	11.25
Pimienta al gusto	3 g	0.32	0.09	1.94	7.65
1 cucharada cebolla blanca	2 g	0.02	0.04	0.11	0.48



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 cucharadita de cilantro	9 g	0.29	0.70	0.72	3.78
REFRITO					
1 cebolla colorada	30 g	0.72	0.06	2.91	135
1 pimiento verde	20 g	0.03	0.80	0.34	0.17
Cebolla blanca	2 g	0.29	0.66	1.65	7.2
Ajo	1 g	0.05	0.00	0.29	0.01
TOTAL		26.45	6.5	46.29	439.55 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 26,45 g en grasa contiene 6,5 g y en carbohidratos 46,29 g con un total de 439,55 Kcal.

81. Arroz colorado con carne de res.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g de arroz	100 g	19.30	0.60	65.40	338
500 g de carne de res	100 g	22.03	3.5	0	126
220 g de fréjol tierno cocinado	44 g	3.08	0	9.24	46.64
Sal a gusto	1.6 g	0	0	0	0
REFRITO					
1 cebolla colorada	30 g	0.72	0.06	2.91	135
4 cucharadas de aceite con achiote	12 g	6.78	3.18	44.94	232,8
2 ajos pelados	1.8 g	0.47	0.01	2.63	0.12
1 pimiento verde	20 g	0.03	0.80	0.34	0.17
Cebolla blanca	20 g	0.22	0.04	1.1	4.8
TOTAL		49.55	8.19	126.56	883,53 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 49,55 g, en grasa contiene 8,19 g y en carbohidratos 126,56 g con un total de 883,53 Kcal.



82. Tallarín con carne de res.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
250 g carne en cuadro pequeños	50 g	11,01	1,75	0	63
250 g fideo	50 g	2,3	0,5	12,5	69
Queso rallado	20 g	5	6,6	0,26	80,6
Sal a gusto	0,4 g	0	0	0	0,4
1 huevo cocinado	12 g	1,50	1,19	0,09	17,64
1 cucharadita de cilantro al gusto	0,8 g	0,02	0,00	0,06	0,33
REFRITO					
1 cebolla colorada	25 g	0,35	0,05	2,42	11,25
1 pimiento verde	25 g	0,21	0,04	1,16	5
Cebolla blanca	20 g	0,22	0,04	1,1	4,8
Ajo	1,6 g	0,08	0,00	0,46	2,14
Aceite con achiote	6 g	0,67	0,31	4,49	23,28
Tomate	25 g	0,07	0,2	1,15	5,25
TOTAL		21,43	10,68	23,69	284,29 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 21,43 g, en grasa contiene 10,68 g y en carbohidratos 23,69 g con un total de 284, 29 Kcal.



83. Carne apanada de res.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
5 porciones filete carne limpio	100 g	18,68	17,15	0	234
440 g apanadura	88 g	8,09	0,616	46,992	229,68
110 g harina	22 g	1,86	0,36	17,08	80,52
Huevo batido	12 g	1,50	1,19	0,009	17,64
Sal a gusto	0,4 g	0	0	0	0,4
Aceite para freír	50 ml	0	50	0	442
TOTAL		30,13	69,316	64,081	1,004.24 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 30,13 g, en grasa contiene 69,31 g y en carbohidratos 64,08 g con un total de 1,004,24 Kcal.

84. Carne guisada de res.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g carne res	100 g	18,68 g	17,15	0	234
Aceite con achiote	50 g	5,65	2,65	37,45	194
Pimiento mediano	15 g	0,12	0,02	0,69	3
1 cebolla colorada mediana	25 g	0,35	0,05	2,42	11,25
1 tomate mediano	20 g	0,06	0,16	0,92	4,2
1 cucharadita de ají peruano	1 g	0,01	0	0,08	0,38
Sal	0,4 g	0	0	0	2
Pimienta	0,6 g	0,06	0,01	0,38	1,53
TOTAL		24,93	20,04	41,94	450,36 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 24,93 g, en grasa contiene 20,04 g y en carbohidratos 41,94 g con un total de 450,36 Kcal.



85. Bistec de carne de res.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g carne fi- lete de res	100 g	26.44	16.78	0	264
Aceite con achiote	4 g	4	0	0	0
3 dientes de ajo	10 g	5.30	0.20	29.73	134
1 pimiento mediano	30 g	0.86	0.17	4.64	20
1 cebolla colo- rada mediana	30 g	1.40	0.20	9.70	45
1 tomate mediano	30 g	0.80	0.30	4.60	21
1 cucharadita de ají peruano	3 g	1.20	0.10	5.30	23
Sal	2 g	0	0	0	0
Pimienta	1 g	0.11	0.03	0.65	2.55
TOTAL		40.11	17.75	54.62	479,55 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 40,11g, en grasa contiene 17,75 g y en carbohidratos 54,62 g con un total de 479,55 Kcal.

86. Caldo de hueso con legumbres.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRA- SA	CHO	CALORÍAS
500 g hueso de res	100 g	12.10	2.90	1.10	81
6 dientes de ajo	20 g	1.06	0.04	5.86	26.8
1 pimiento mediano	30 g	0.26	0.05	1.39	6
1 cebolla colora- da mediana	30 g	0.42	0.06	1.91	13.50
1 rama cebolla blanca	30 g	0.54	0.18	1.41	7.8
250 g habas	50 g	3.45	0.25	0.65	41
100 g zanahoria corte deseado	20 g	0.18	0.02	1.88	8.2
1 choclo cortado cinco pedazos	40 g	1.29	0.47	7.61	34.40



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRA-SA	CHO	CALORÍAS
3 unidades achochas	40 g	0.24	0.04	1.60	6.8
200 g yuca	40 g	0.54	0.11	15.22	6.4
100 g repollo	20 g	0.24	0.04	1.07	4.81
½ cucharadita cilantro	2 g	0.16	0.04	0.04	2.10
Sal al gusto		0	0	0	0
Hojitas de orégano	5 g	0.55	0.51	3.22	15.30
TOTAL		21.33	4.71	44.30	311.70 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 21,33 g, en grasa contiene 4,71 g y en carbohidratos 44,30 g con un total de 311,70 Kcal.

87. Sopa de hueso con polvo de arveja.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g hueso cerdo	100 g	12.10	2.90	1.10	81
250 g polvo arveja	50 g	2.71	0.2	7.23	40.5
6 dientes de ajo	20 g	1.06	0.04	5.86	26.8
1 cucharada de aceite con achiote	4 g	4	0	0	0
1 cebolla mediana	30 g	0.42	0.06	2.91	13.50
1 pimiento mediano	30 g	0.26	0.05	1.49	6
1 rama cebolla blanca	30 g	0.54	0.18	1.41	7.8
100 g de zanahoria en corte deseado	20 g	0.18	0.02	1.88	8.2
125 g de papas cortadas en cuadros	25 g	0.50	0.02	4.37	19.25
100 g pollo en trozos	20 g	2.94	4	0	48.60
TOTAL		24.71	7.47	26.25	251.65 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 24,71 g, en grasa contiene 7,47 g y en carbohidratos 26,25 g con un total de 251,65 Kcal.



88. Caldo de hueso con avena.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g hueso res	100 g	18,64	17,15	0	234
250 g polvo avena	50 g	8,45	3,45	33	195
6 dientes de ajo	5 g	0,84	0,038	3,64	17
1 cucharada de aceite	13 g	0	13	0	145
Achiote	4 g	0,45	0,21	2,99	15,52
1 cebolla mediana	40 g	0,56	0,08	3,88	18
1 pimienta mediana	30 g	0,86	0,17	1,39	6
1 rama cebolla blanca	4 g	0,072	0,024	0,19	1,04
100 g de zanahoria en corte deseado	20 g	0,19	0,048	1,92	8,2
125 g de papas cortadas en cuadros	25 g	0,50	0,023	4,37	19,25
100 g pollo en trozos	20 g	3,43	3,17	0	43,2
TOTAL		34 g	37,36	51,38	571,71 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 34 g, en grasa contiene 37,36 g y en carbohidratos 51,38 g con un total de 571,71 Kcal.

89. Carne mechada para sándwich.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g carne de res	100 g	18,64	17,15	0	234
Licuar pimienta	30 g	0,86	0,17	1,39	6
Cebolla colorada	40 g	0,56	0,08	3,88	18
Tallo apio	10 g	0,069	0,017	0,30	1,4
2 cucharaditas de salsa china	3 g	0,057	2,42	0	21,63
240 ml vino blanco	48 g	0,033	0	1,30	4,32
240 ml vino tinto	48 g	0,034	0	1,25	40,8
480 ml Coca cola	96 g	0,0672	0,20	9,18	35,52



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
2 cucharaditas de vinagre blanco	6 g	0	0	0,056	1,26
TOTAL		20,32	20,04	17,36	362,23 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 20,32 g, en grasa contiene 20,04 g y en carbohidratos 17,36 g con un total de 362,23 Kcal.

90. Carne con legumbres.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
250 g carne de res	50 g	9,32	8,58	0	117
Licuar pimienta	30 g	0,86	0,17	1,39	6
Cebolla colorada	40 g	0,56	0,08	3,88	18
Tallo apio	10 g	0,069	0,017	0,30	1,4
2 papas medianas cortadas en cuadros pequeños	60 g	no 1,21	0,054	10,48	42,2
2 cucharaditas con aceite y	26 g	0	26	0	230
Achiote	8 g	0,904	0,42	5,99	31,04
2 dientes de ajo	2 g	0,33	0,015	1,45	6,64
100 g zanahoria cortada en cuadros pequeños	20 g	0,19	0,048	1,92	8,2
TOTAL		13,44 g	35,38 g	25,41 g	464,48 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 13,44 g, en grasa contiene 35,38 g y en carbohidratos 25,41 g con un total de 464,48 Kcal.



91. Carne al horno.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g carne de res trozos	100 g	18.64	17.15	0	234
250 g papa	50 g	1	0.046	8.74	38.5
2 dientes ajo triturados	14 g	0,53	0,02	2,93	13,4
4 cucharaditas con aceite y achiote	18 g	0	18	0	162
2 dientes de ajo	2.8 g	0.47	0.02	2.16	9.3
1 cebolla mediana cortada finamente	30 g	0.42	0.06	2.9	13.5
1 pimiento mediano cortado finamente	30 g	0.86	0.17	1.39	6
½ cucharadita de cilantro	0.5 g	0.009	0.003	0.0235	0.125
TOTAL		21.9	35.5	12.4	476.8 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 21,9 g, en grasa contiene 35,50 g y en carbohidratos 12,40 g con un total de 476,88 Kcal.

92. Seco de carne.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g carne de res trozos	100	18.64	17.15	0	234
1 cucharadita ají peruano	1	0.451	0.009	0.007	0.088
2 dientes ajo triturados	14 g	0,53	0,02	2,93	13,4
4 cucharaditas con aceite y achiote	18 g	0	18	9	162
2 dientes de ajo	14 g	0,53	0,02	2,93	13,4
1 naranjilla licuada y colada	20 g	0.14	0.02	1.36	6.18
240 ml cerveza	48 g	0.22	0	1.7	20.64



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 cebolla mediana cortada finamente	30 g	0.42	0.06	2.9	13.5
REFRITO					
1 pimiento mediano cortado finamente	30 g	0.86	0.17	1.39	6
1 tomate mediano	50 g	0.4	0.15	2.3	10.5
½ cucharadita de cilantro	0.5 g	0.009	0.003	0.0235	0.125
TOTAL		22.18	35.63	24.25	470.83 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 22,18 g, en grasa contiene 35,63 g y en carbohidratos 24,25 g con un total de 470,83 Kcal.

93. Estofado de carne.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g carne de res trozos	100	18,64	17,15	0	234
250 g papa	50 g	1	0,046	8,74	38,5
2 dientes ajo triturados	14 g	0,53	0,02	2,93	13,4
4 cucharaditas con aceite y achiote	18 g	0	18	9	162
2 dientes de ajo	14 g	0,53	0,02	2,93	13,4
1 cebolla mediana cortada finamente	30 g	0,42	0,06	2,9	13,5
1 pimiento mediano cortado finamente	30 g	0,86	0,17	1,39	6
1 tomate mediano	50 g	0,4	0,15	2,3	10,5
½ cucharadita de cilantro	0.5 g	0.00	0,003	0,02	0.125
TOTAL		22,38	35,61	28,18	491,42 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 22,38 g, en grasa contiene 35,61 g y en carbohidratos 28,18 g con un total de 491,42 Kcal.



94. Sudado de carne.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g carne de res trozos	100 g	18,13	3	0	234
2 dientes ajo triturados	0.15 g	0	0	0.04	0.20
2 cucharadas con aceite y achiote	0.80 g	0.9	0,04	0.6	3.10
1 cebolla mediana cortada finamente	030 g	0	0	0.02	0.13
1 pimiento mediano cortado finamente	030 g	0	0	0.1	0.06
½ cucharadita de cilantro	0	0	0	0	0
TOTAL		19,03	3,04	0.75	237,43 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 19,03 g, en grasa contiene 3,04 g y en carbohidratos 0,75 g con un total de 237,43 Kcal.





Recetas con legumbres y granos

95. Locro de choclo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
5 choclos rebanados	50	1.55	0,35	11,90	57
2 choclos en trozos	20	0.62	0,14	4,74	22.80
1000 ml agua	0	0	0	0	0
120 g zanahoria cocinada	30	0.27	0,03	2,82	12.3
250 g papas limpias cortadas en cuadros medianos	50	1,28	0,05	6,22	29
200 g queso	40	7	8,04	1,32	105.6
¾ leche	150	4,83	4,87	6,78	90
3 huevos batidos	0.6	0.07	0,05	0	0.88
1 rama cebolla blanca	0.05	0	0	0	0
1 cebolla colorada perla	13	0,18	0,026	0,026	5.85
1 cucharada de cilantro	0.05	0	0	0	0.021
REFRITO					
Cebolla blanca	0.05	0,00	0	0	0
Pimiento verde	0.15	0,13	0,02	0,74	3,20
3 dientes ajo triturado	0.15	0	0	0	0
2 cucharadita de aceite con achiote	0,80	0,09	0,04	0,6	3.10
TOTAL		16,02	13,61	35.14	328.75 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 16,02 g, en grasa contiene 13,61 g y en carbohidratos 35,14 g con un total de 328,75 Kcal.



96. Sango de choclo con queso.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 litro de agua	1000 ml	0	0	0	0
20 choclos rebanados y licuados	200	3,60	0,40	16,80	72
250 g queso	50	8,75	10,05	1,65	132
1 cucharada margarina	0.50	0,03	0.30	0	2.65
1 cucharada con aceite y achiote	0.40	0,03	0.02	0.3	1,5
1 diente de ajo	0.05	00	00	00	0
½ rama cebolla blanca cortada finamente	0.05	0	0	0	0
Sal al gusto					
½ cucharadita de cilantro	0.05	0	0	00	0
TOTAL		12,41	10,77	18,75	208,15 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 12,41 g, en grasa contiene 10,77 g y en carbohidratos 18,75 g con un total de 208,15 Kcal.

97. Sango de choclo con camarón.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 litro de agua	200 ml				
20 choclos rebanados y licuados	4 g	0,1	0,0	0,7	3,44
250 g maní molido	50 g	12,9	24,6	8,05	283
500 g camarones limpios	100 g	21	1,4	0,9	99
1 cucharada margarina	1,6 g	0,01	1,29	9,6	1,29



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 cucharada con aceite y achiote	2 g	0,04	0,04	0,23	1,07
1 diente de ajo	0,8 g	0,0	0,0	0,2	1,0
REFRITO					
½ rama cebolla blanca cortada finamente	10 g	0,11	0,01	0,93	160
½ pimienta verde	12,5 g	0,1	0,0	0,5	25
2 dientes ajo triturado	1,6 g	0,10	0,0	0,52	2,3
Sal al gusto	0,4 g	0	0	0	0
½ cucharadita de cilantro	0,4 g	0,0	0,0	0,00	0,09
TOTAL		34,36	27,34	21,63	576,19 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 34,36 g, en grasa contiene 27,34 g y en carbohidratos 21,63 g con un total de 576,19 Kcal.

98. Sango de choclo con pescado

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 litro de agua	200 ml				
500 g pescado limpio	100 g	20	13	0	206
20 choclos rebanados y licuados	4 g	3,44	0,1	0,0	0,7
Sal al gusto	0,4 g	0	0	0	0
1 cucharada cilantro	0,8	0,1	0,01	0,0	0,02
REFRITO					
1 cucharada con aceite y achiote	2 g	1,07	0,04	0,04	0,23



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
2 dientes de ajo	1,6 g	2,3	0,10	0,0	0,52
½ rama cebolla blanca cortada finamente	10 g	1,60	0,11	0,01	0,93
Sal al gusto	9,4 g	0	0	0	0
½ cucharadita de cilantro	0,4 g	0,09	0,0	0,00	0,00
TOTAL		28,6	13,36	0,05	203,4 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 28,6 g, en grasa contiene 13,36 g y bajo en carbohidratos 0,05 g con un total de 203,4 Kcal.

99. Sango de choclo con maní y pescado.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 litro de agua	200 ml				
500 g pescado limpio	100 g	24	7,30	0	168
20 choclos rebanados y licuados	4 g	0,1	0,0	0,7	3,44
250 g maní molido y diluido con poca agua	50 g	12,9	24,6	8,05	283
Sal al gusto	0,4 g	0	0	0	0
1 cucharada cilantro	0,8 g	0,02	0,0	0,06	0,33
REFRITO					
1 cucharada con aceite y achiote	2 g	0	2	0	17,68
2 dientes de ajo	1,6 g	0,0	0,0	0,2	1,0
½ rama cebolla blanca cortada finamente	10 g	0,11	0,02	0,55	2,4
Sal al gusto	0,4 g	0	0	0	0



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
½ cucharadita de cilantro	0,4 g	0,0	0,0	0,0	0,09
TOTAL		37,13	33,92	9,56	475,94 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 37,13 g, en grasa contiene 33,92 g y en carbohidratos 9,56 g con un total de 475,94 Kcal.

100. Sango de choclo con maní y camarón.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 litro de agua	200 ml				
500 g camarón limpio	100 g	20.31	1.73	0.91	106
20 choclos rebanados y licuados	60 g	2.16	0.84	20.1	96.6
250 g maní molido y diluido con poca agua	50 g	12.9	12.9	24.62	283.5
Sal al gusto					
1 cucharada cilantro	3 g	0.099	0.021	0.24	1.26
REFRITO					
1 cucharada con aceite y achiote	3 g	0	3	0	26.52
2 dientes de ajo	2.8 g	0.1484	0.0056	0.8204	3.752
½ rama cebolla blanca cortada finamente	12 g	0.216	0.072	0.564	3.12
Sal al gusto					
½ cucharadita de cilantro	0.5 g	0.0165	0.0035	0.04	0.21
TOTAL		35.82	18.56	47.29	520.96 Kcal



El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 35,82 g, en grasa contiene 18,56 g y en carbohidratos 47,29 g con un total de 520,96 Kcal.

101. Humitas.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
30 choclos rallados y licuados	100 g	3,32	1,28	25,4	108
500 g queso	50 g	9	17	1,5	149,5
Refrito con achiote	4 ml	0	0,01	0,04	0,28
Cebolla blanca	11 g	0,2	0,06	0,51	2,86
2 cucharadas margarina	30 g	0	5,85	0,12	55,5
Azúcar al gusto	20 g	0	0	19,82	76,8
Sal	0	0	0	0	0
½ litro de leche	100 ml	3,95	1,98	5,49	56
TOTAL		16,47	26,12	51,82	448,94 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 16,47 g, en grasa contiene 26,12 g y en carbohidratos 51,82 g con un total de 448,94 Kcal.

102. Torta de choclo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
30 choclos rallados y licuados	90 g	8,47	4,26	66,83	328,5
500 g queso	100 g	17,10	21,50	4,50	276
Refrito con aceite, achiote y cebolla blanca	25 g	0,21	5,04	0,55	51,3
2 cucharadas margarina	6 g	0	1,17	0,02	10,5



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
Sal y azúcar al gusto					
½ litro de leche	100 ml	3,22	3,25	4,52	60
TOTAL		29,01	35,22	76,43	726.3 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 29.01g, en grasa contiene 35,22 g y en carbohidratos 76,43 g con un total de 726,3 Kcal.

103. Cortado de choclo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
5 choclos rebanados	50 g	1,61 g	0,59 g	9,51 g	49,79 g
200 g queso	66,66 g	18,59 g	23,46 g	2,46 g	295,97 g
Refrito con aceite, achiote y 1 cucharadita cebolla blanca	1,60 ml	0,09 g	1,66 ml	1,66 ml	14,94 ml
2 diente de ajo triturado	5 g	0,03	0,03	0,003	1,30 g
Sal y azúcar al gusto	1,05 g	0,03 g	0,001	0,19	0,88 g
1 taza de leche	83,33 ml	2,68 ml	2,70	3,76 ml	50,17 ml
TOTAL		23	28,44	17,58	413,05 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 23 g, en grasa contiene 28,44 g y en carbohidratos 17,58 g con un total de 413,05 Kcal.



104. Menestra de choclo con queso.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
5 choclos rebanados	50	1,61	0,59	9,51 g	49,79
200 g queso	66,66	118,59	23,46	2,46 g	14,94
Refrito con aceite, achiote y ½ rama cebolla blanca, 1 diente ajo triturado	1,66 ml 10 g 0,32 g	0,18 0,01	1,66 0,06 0,000		14,94 2,6 0,44
Sal y azúcar al gusto	1,05 g				
¼ litro de leche	20 ml	0,64	0,65 ml	0,90	12,04
TOTAL		21,03	26,42	13,43	94,75 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 21,03 g, en grasa contiene 26,42 g y en carbohidratos 13,43 g con un total de 94,75 Kcal.

105. Refritado de fréjol tierno con queso.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g frejol tierno cortado cocinado	100 g	1,89 g	0,20 g	7,88 g	41,60 g
200 g queso	40 g	11,16 g	14,08 g	1,48 g	177,60 g
Refrito con aceite, achiote y 1 cucharadita de cebolla blanca, 1 diente ajo triturado	0,21 ml 3 g 0,20 g	0,05 g 0,01 g	1,89 ml 0,01 g 0,00 g		210 ml 0,14 g 0,78 g 0,26 g
Sal al gusto	0,2 g				
TOTAL		13,11	16,18	9,55	370,24 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 13,11g, en grasa contiene 16,18 g y bajo en carbohidratos 9,55 g con un total de 370,24 Kcal.



106. Refritado de fréjol tierno con carne de res.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PRO-TEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g frejol tierno cortado cocinado	100 g	9.80	0.30	27.80	153.10
200 g carne cortada en trozos pequeños	40 g	8.81	1.40	0	50.4
REFRITO					
Aceite, achiote 15 g	3 g	0	0	0	27
1 rama de cebolla blanca 120 g	24 g	0.44	0.05	1.76	9.21
1 diente ajo triturado 5 g	1 g	0.17	0.01	0.73	3.32
Sal	2 g	0	0	0	0
TOTAL		19.22	1.76	30.29	243.03 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 19,22 g, en grasa contiene 1,76 g y en carbohidratos 30,29 g con un total de 243,03 Kcal.

107. Ensalada de frejol tierno.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PRO-TEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g frejol tierno cortado cocinado	100 g	9.80	0.30	27.80	153.10
3 huevos cocinados 210 g	42 g	5.28	4.17	0.32	61.74
Ensalada					
Cebolla perla 100 g	20 g	0.28	0.04	1.94	9
Cebolla colorada 100 g	20 g	0.28	0.04	1.94	9
Tomate 200 g	40 g	0.32	0.12	1.84	8.4
Cilantro 5 g	1 g	0.03	0.01	0.08	0.42
Sal al gusto	2 g	0	0	0	0
TOTAL		15.99	4.68	33.92	241.66 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 15,99 g, en grasa contiene 4,68 g y en carbohidratos 33,92 g con un total de 241,66 Kcal.



108. Arroz colorado con frijol tierno.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g frejol tierno cortado cocinado	100 g	9.80	0.30	27.80	153.10
200 g queso	40 g	17.50	20.10	3.30	105.6
Sal al gusto	2 g	0	0	0	0
REFRITO					
1 rama cebolla blanca picada 120 g	24 g	0.44	0.05	1.76	9.21
125 g cebolla colorada picada	25 g	1.40	0.20	9.70	11.25
125 g pimiento verde	25 g	0.22	0.04	1.16	5.88
3 cucharaditas de aceite con achiote 45 g	9 g	0	0	0	81
1 cucharadita man-tequilla 15 g	3 g	0.03	2.43	0	21.51
1 cucharadita mediana cilantro 5 g	1 g	0.03	0.01	0.08	0.42
Sal al gusto	2 g	0	0	0	0
Arroz 500 g	100 g	6.61	0.58	79.34	360
TOTAL		36.03	23.71	123.14	747.97 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 36,03 g, en grasa contiene 23,71 g y en carbohidratos 123,14 g con un total de 747,97 Kcal.

109. Arroz Colorado con Frijol de palo

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
Frijol tierno 500 g	100 g	9,8 g	0,3 g	27,8 g	150
Sal 15 g	3 g	-	-	-	-
R. Cebolla blanca 15 g	3 g	0,05 g	0,01 g	0,14 g	0,78
Cebolla C 125 g	25 g	0,35 g	0,05 g	2,42 g	11,25



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
Pimiento verde 125 g	25 g	0,21 g	0,04 r	1,16 g	5
Aceite con achiote 15 ml	3 ml	0	3 ml	0	27
Mantequilla 10 g	2 g	0,01 g	1,62 g	0,01 g	14,34
Cilantro 10 g	2 g	0,06 g	0,01 g	0,16 g	0,84
Cilantro 30 g	3 g	0,09 g	0,02 g	2,40 g	1,26
Arroz 115 g	23 g	1,52 g	0,13 g	18,24 g	82,8
TOTAL		12,09	5,18	52,33	293,27 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 12,09 g, en grasa contiene 5,18 g y en carbohidratos 52,33 g con un total de 293,27 Kcal.

110. Refritado con Frejol de Palo con Queso

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
Frejol tier-no 500 g	100 g	9,8	0,3	27,8	150
Queso 250 g	50 g	8,75	10,05	1,65	132
Sal 15 g	3 g	-	-	-	-
Pimienta 15 g	3 g	0,32	0,09	1,94	7,65
R. cebolla blanca 15 g	3 g	0,05	0,01	0,14	0,78
Cebolla 125 g	25 g	0,35	0,05	2,42	11,25
Aceite con achiote 15 ml	3 ml	0	3	0	27
Ajo 10 g	2 g	0,10	0	0,58	2,68
Cilantro 10 g	2 g	0,06	0,01	0,16	0,84
TOTAL		19,43	13,51	34,69	332,2 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 19,43 g, en grasa contiene 13,51 g y en carbohidratos 34,69 g con un total de 332,2 Kcal.



111. Menestra de Frejol de Palo con Carne de Res o de Cerdo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
Frejol tier- no 500 g	100 g	9,8	0,3	27,8	150
Carne de cerdo 250 g	50 g	10,71	2,83	0	71,50
Sal 15 g	3 g	0	0	0	
Pimienta 15 g	3 g	0,32	0,09	1,94	7,65
R. cebolla blanca 15 g	3 g	0,05	0,01	0,14	0,78
Cebolla 125 g	25 g	0,35	0,05	2,42	11,25
Aceite con achiote 15 ml	3 ml	0	3	0	27
Ajo 10 g	2 g	0,10	0	0,58	2,68
Cilantro 10 g	2 g	0,06	0,01	0,16	0,84
TOTAL		21,39	6,29	33,04	271,7 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 21,39 g, en grasa contiene 6,29 g y en carbohidratos 33,04 g con un total de 271,7 calorías.

112. Menestra de fréjol de palo con cerdo 5 personas

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g uña de cerdo	100 g	23,16	12,59	0,00	212
Frejol de palo	90 g	19,53	1,34	56,50	308,7
Sal y pimienta al gusto	0,9	0,02	0,00	0,12	0,00
REFRITO					
1 cebolla colo- rada 150 g	30 g	0,42	0,06	2,91	13,5
1 cebolla blanca 150 g	30 g	0,42	0,06	2,91	13,5
1 pimiento verde 150 g	30 g	0,25	0,05	1,39	6
cucharaditas de aceite con achiote lo necesario 10 ml	2 ml	0	2	0	18



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
2 dientes ajo triturado 6 g	1,2 g	1,60	0,06	0,00	0,76
1 cucharadita mediana cilantro 5 g	1 g	0,21	0,04	0,52	2,79
Sal al gusto	0,6 g	0	0	0	0
TOTAL		46,61	16,2	64,35	575,25 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 46,61g, en grasa contiene 16,20 g y en carbohidratos 64,35 g con un total de 575,25 Kcal.

113. Achogcha

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
10 achogchas limpias y cocidas	100 g	1,2	0,2	8	34
500 g carne preparada	100 g	18,28	23,30	0,00	288
2 huevos cocidos 50 g c/u	20 g	2,51	1,98	0,15	29,4
½ litro salsa bechamel	100 ml	4,34	11,64	12,24	169,17
4 oz queso criollo o parmesano	24 g	8,58	6,19	0,77	94,08
Sal	0	0	0	0	0
Pimienta 1 g	0,2	0,02	0,0	0,12	0
TOTAL		34,93	43,31	21,28	614,65 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 34,93 g, en grasa contiene 43,31 g y en carbohidratos 21,28 g con un total de 614,65 Kcal.



114. Salsa Bechamel

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
Mantequilla 50 g	10 g	0,08	8,11	0,00	71,7
Harina 50 g	10 g	1,03	0,09	7,63	36,4
Leche 500 ml	100 ml	3,22	3,25	4,52	60
Sal 3 g	0,6 g	0	0	0	0
Pimienta 1 g	0,2 g	0,00	0,12	0,00	0,02
Nuez moscada 1 g	0,2 g	0,01	0,07	0,09	1,05
TOTAL		4,34	11,64	12,24	169,17 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 4,34 g, en grasa contiene 11,64 g y en carbohidratos 12,24 g con un total de 169,17 Kcal.

115. Refriteado de achogcha.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
10 achogchas limpias y cocinadas	100 g	1,2	0,2	8	34
200 g queso	40 g	14,3	10,33	1,28	156,8
2 huevos batidos	20 g	2,51	1,98	0,15	29,4
½ cucharadita cilantro	1 g	0,03	0,00	0,00	0,42
Sal al gusto	1 g	0	0	0	0
REFRITO					
1/2 rama cebolla blanca picada	4 g	0,05	0,01	0,38	1,8
1 cucharadita margarina	2 g	0,01	1,62	0,00	14,34
Un chorrito de aceite con achiote lo necesario 20 ml	4 ml	0,00	4	0,00	34,48
TOTAL		18,1	18,14	9,81	271,24 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 18,1g en grasa contiene 18,1g y en carbohidratos 9,81 g con un total de 271,24 Kcal.



116. Dulce de zapallo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 litro de agua	200 ml	-	-	-	-
500 g de zapallo limpio y cortado en trozos	100 g	2	0,50	35,90	140
90 g de panela	18 g	0,07	0,09	16,30	64,08
125 g de maíz mote cocido	25 g	0,58	1,82	5,1	39
1 ramita canela	2 g	0,08	0,06	1,6	5,22
10 unidades clavo olor	2 g	0,12	0,40	1,22	6,46
10 unidades de pimienta dulce	2 g	0,03	-	0,10	0,54
1 litro de leche	200 ml	6.44	6.5	9.04	120
TOTAL		9.32	9.37	69,26	375,3 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 9,32 en grasa contiene 9,37 g y en carbohidratos 69,26 g con un total de 375,3 Kcal.

117. Dulce de camote.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g de camote limpio y cortado en trozos	100 g	1,57	0,05	20,12	86
1 litro de agua	200 ml				
454 g de panela	90.8	0,36	0,45	82,26	323,25
1 ramita canela	2 g	0,08	0,06	1,6	5,22
10 unidades clavo olor	2 g	0,12	0,40	1,22	6,46
10 unidades de pimienta dulce	2 g	0,03	-	0,10	0,54
1 litro de leche	200 ml	6,44	6,5	9,04	120
TOTAL		8.6	7.46	114.34	541.47 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 8,6 en grasa contiene 7,46 g y en carbohidratos 114,34 g con un total de 541,47 Kcal.



118. Menestra de yuca.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
250 g yuca cortada cocinado	62.5	0.89	0.17	23.78	100
500 ml agua	125 ml	-	-	-	-
250 g carne cortada en trozos pequeños	62.5 g	13.76	9.18	-	78.75
480 ml leche	120 ml	3.86	3.9	5.42	72
1 cucharadita mantequilla	2 g	0.01	1.62	-	14.34
4 onzas de queso	28.35 g	2.13	5.69	0.93	74.84
Sal y pimienta al gusto	2 g	0.22	0.06	1.29	5.1
REFRITO					
1 cucharadita cebolla blanca	0.6 gr	0.01	-	0.63	0.15
4 cucharaditas de aceite con achiote lo necesario	2 ml	-	2	0.02	17.68
1 diente ajo triturado	2 ml	-	-	0.02	0.14
1 cucharadita mediana cilantro	0.6 g	0.2	-	0.05	0.25
Sal al gusto	-	-	-	-	-
TOTAL		21,08	22,62	32,14	363.25 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 21,08 en grasa contiene 22,62 g y en carbohidratos 32,14 g con un total de 363,25 Kcal.



119. Torrejas de yuca.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g yuca limpia y rallada	100 g	1,36	0,28	38,06	160
500 ml agua	100 ml	0	0	0	0
150 g queso rallado	30 g	5,25	6,03	0,99	79
1 cucharadita mantequilla	3 g	0,02	2,43	0	21,51
Sal y pimienta al gusto	2 g	0	0	0	0
Aceite para freír	2 ml	0	2	0	17,68
TOTAL		6,63	10,74	39,05	278,19 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 6,63 en grasa contiene 10,74 g y en carbohidratos 39,05 g con un total de 278,19 Kcal.

120. Tortillas de yuca.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g yuca fermentada	100 g	1,36	0,28	38,06	160
1 huevo	14 g	2	1	0	21
150 g queso rallado	30 g	5,25	6,03	0,99	79
Sal y pimienta al gusto	2 g	0	0	0	0
pimienta	1 g	0,11	0,03	0,65	2,55
TOTAL		8,72	7,34	39,7	262,55

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 8,72 en grasa contiene 7,34 g y en carbohidratos 39,7 g con un total de 262,55 Kcal.



121. Muchines.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g yuca fermentada	100 g	1.36	0.28	0.03	160
1 litro agua		0	0	0	0
200 g queso rallado	30 g	5,25	6,03	0,99	79
Sal al gusto	1 g	0	0	0	0
Cilantro lo necesario	2 g	0.43	0.09	1.04	0.05
Cebolla blanca	20 g	0.36	0.12	0.94	5.2
Aceite para freír 250 ml	50 ml	0	50	0	442
TOTAL		7,4	56,52	3	686,25 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 7,4 en grasa contiene es alto ya que es frito 56,52 g y en carbohidratos 3 g con un total de 686,25 Kcal.

122. Torrejas de plátano.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
10 plátanos rallados	100 g	1,20	0,10	35,30	146,90
500 g pescado limpio y condimentado	100 g	24	7,30	0,00	168
1 litro de agua					
2 cucharaditas con cilantro	0.16 g	0,16	0,72	0,0013	0,004
Sal al gusto	1 g				
REFRITO					
1 cebolla colorada picada	25 g	0,087	0,075	0,60	2,81
1 pimiento verde trozos pequeños	25 g	0,052	0,01	0,29	1.25



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
2 dientes ajo triturados	1 g	0,063	0,024	0,035	0,16
4 cucharadas de aceite con achiote lo necesario	11.2 g	0	11.2	0	99
TOTAL		25,55	19,42	36,22	418,12 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 25,55 en grasa contiene 19,42 g y en carbohidratos 36,22 g con un total de 418,12 Kcal.

123. Tortillas de plátano.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
5 plátanos rallados	150 g	1,8	0,15	52,95	198
250 g queso rallado	50 g	8,75	10,05	1,65	132
1 rama cebolla blanca picada	30 g	0,54	0,18	1,41	7,8
1 cebolla colorada pequeña picada cuadros pequeños	19 g	0,26	0,03	1,84	8,55
1 cucharadita de aceite con achiote	14 g	1,58	0,74	10,48	54,32
Sal al gusto	1g				
TOTAL		12,93	11,15	68,33	400,67 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 12,93 en grasa contiene 11,15 g y en carbohidratos 68,33 g con un total de 400,67 Kcal.



124. Corviches 20 personas.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
20 plátanos rallados	170 g	2.04	0.17	60.01	224.4
300 g pescado limpio y condimentado	20 g	4,8	1,46	0	33,6
200 g maní molido	10 g	2,36	4,96	2.12	58,5
1 litro de agua					
2 cucharaditas con cilantro	4 g	0.13	0.07	0.23	1.68
Sal al gusto	4 g	0	0	0	0
REFRITO					
1 cebolla colorada picada	25 g	0,35	0.05	2,42	11,25
1 pimiento verde trozos pequeños	25 g	0,21	0,04	1,16	5
1 diente ajo triturado	1 g	0,16	0,005	0,72	3,32
3 cucharadas de aceite con achiote lo necesario	20 g	0	20	0	176,8
TOTAL		10,05	26,75	66,66	514,55 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 10,05 en grasa contiene 26,75 g y en carbohidratos 66,6 g con un total de 514,55 Kcal.

125. Torta de plátano.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
5 plátanos rallados	150 g	1,8	0,15	52,95	220,35
500 g maní molido	25 g	5,92	12,41	5,37	146,25
Pescado	50 g	12	3,65	0,0	84
Sal al gusto	1 g	0	0	0,0	0
REFRITO					



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 rama cebolla blanca picada	2 g	0,03	0,01	0,09	0,52
1 cebolla colorada cuadros pequeños	30 g	0,42	0,06	2,91	13,5
4 cucharadas de aceite con achiote lo necesario	20 ml	0	20,06	0,22	178,2
TOTAL		20,17	36,34	61,54	642,82 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 20,17 en grasa contiene 36,34 g y en carbohidratos 61,54 g con un total de 642,82 Kcal.

126. Majada de plátano.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
5 plátanos rallados	150 g	1,8	0,15	52,95	220,35
500 g pescado limpio	100 g	24,00	7,30	0,00	168
3 guineos verdes rallados	90 g	1,26	0,18	25,83	99
500 g maní molido	100 g	23,68	49,66	21,51	585
Sal al gusto	1 g	0	0	0	0
REFRITO					
1 rama cebolla blanca picada	30 g	0,42	0,06	2,91	13,5
1 cebolla colorada cuadros pequeños	2 g	0,03	0,01	0,09	0,52
4 cucharadas de aceite con achiote lo necesario	20 ml	0	20,06	0,22	178,2
TOTAL		51,19	77,42	103,51	1264,57 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 51,19 en grasa contiene 77,42 g y en carbohidratos 103,51 g con un total de 1264,57 Kcal.



127. Sango de plátano con pescado.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
5 plátanos rallados	150 g	1,8	0,15	52,95	220,35
500 g pescado limpio	50 g	12	3,65	0,0	84
250 g maní molido	25 g	5,92	12,41	5,37	146,25
Sal al gusto	1 g	0	0	0	0
REFRITO					
1 rama cebolla blanca picada	2 g	0,03	0,01	0,09	0,52
1 cebolla colorada cuadros pequeños	30 g	0,42	0,06	2,91	13,5
4 cucharadas de aceite con ajo-te lo necesario	20 ml	0	20,06	0,22	178,2
TOTAL		20,17	36,34	61,54	642,82 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 20,17 en grasa contiene 36,34 g y en carbohidratos 61,54 g con un total de 642,82 Kcal.

128. Sango de plátano con camarones.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
5 plátanos rallados	100 g	1,20	0,10	35,30	146,90
500 g camarones limpios	100 g	20,91	1,08	0,00	99
250 g maní molido	50 g	11,84	24,83	10,75	292,5
1 cucharadita cilantro	1 g	0,21	0,04	0,22	2,79
Sal al gusto	2 g	0	0	0	0
REFRITO					
1 cebolla colorada	25 g	0,35	0,05	2,42	11,25



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 rama cebolla blanca	25 g	0,45	0,04	1,83	8
4 cucharadas de aceite con achiote lo necesario	20 ml	0	20,06	0,22	178,2
TOTAL		34,96	46,2	50,74	738,64 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 34,96 en grasa contiene 46,2 g y en carbohidratos 50,74 g con un total de 738,64 Kcal.

129. Raspado de plátano.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
2 plátanos rallados	50 g	0,6	0,05	17,65	73,45
1 litro de agua	200 ml	—	—	—	—
150 g de queso	30 g	5,13	6,39	1,35	82,8
500 ml leche	100 ml	3,22	3,25	4,52	60
½ cucharadita orégano	0,3 g	0,03	0,03	0,19	0,91
1 cucharadita cilantro	1 g	0,01	0,01	0,09	0,45
1 cucharada cebolla blanca	2 g	0,03	0,01	9,4	0,52
Sal al gusto	2 g	—	—	—	—
REFRITO					
1 rama cebolla blanca picada	20 g	0,36	0,12	4,4	5,2
1 cebolla colorada cuadros pequeños	40 g	0,35	0,08	3,88	18
4 cucharadas de aceite con achiote lo necesario	20 ml	0	20,08	0,22	178,2
TOTAL		9,73	30,02	41,7	419,53 Kcal.

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 9,73 en grasa contiene 30,02 g y en carbohidratos 41,7 g con un total de 419,53 Kcal.



130. Albóndiga de plátano.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
5 plátanos rallados	100 g	1,20	0,20	35,30	132
200 g carne molida	40 g	105,76	5,51	0,00	105,6
Pimienta al gusto	1 g	0,10	0,03	0,64	2,55
1 cucharadita cilantro	1 g	0,21	0,04	0,22	2,78
1 cucharada cebolla blanca	2 g	0,03	0,012	9,4	0,52
Sal al gusto	4 g	—	—	—	—
REFRITO					
1 rama cebolla blanca picada	20 g	0,36	0,12	94	5,2
1 cebolla colorada cuadros pequeños	40 g	0,56	0,08	3,88	18
4 cucharadas de aceite con achio- te lo necesario	20 ml	0	20,06	0,22	178,2
TOTAL		108,22	26,05	143,66	444,85 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 9,77 en grasa contiene 29,7 2 g y en carbohidratos 58,84 g con un total de 469,35 Kcal.

131. Menestra de plátano.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
5 plátanos rallados	50 g	0,6	0,05	17,65	73,45
1 rama cebolla blanca picada	10 g	0,18	0,06	0,47	2,6
125 g cebolla colorada picada	25 g	0,25	0,05	0,097	11,25
125 g pimien- to verde	25 g	0,21	0,04	1,17	5,83



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 cucharadita aceite con achiote	2 ml	0	2	0	17,68
1 cucharadita mantequilla	1 g	0,0085	0,81	0,0006	7,17
1 cucharadita mediana con cilantro	1 g	0,033	0,007	0,08	0,42
Sal al gusto	-	-	-	-	-
200 g queso	40 g	7	8,04	1,32	105,6
TOTAL		8,28	11,86	20,78	231,23 K cal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 8,28 en grasa contiene 11,86 g y en carbohidratos 20,78 g con un total de 231,23 Kcal.

Frejol panamito

132. Menestra de fréjol panamito.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
250 g fréjol	50 g	4,68	0,17	12,54	69,5
1 plátano rallado	10 g	0,12	0,01	3,53	13,2
1 cucharadita de aceite con achiote	1 g	0	1	0	8,84
200 g queso	40 g	7	8,04	1,32	105,6
1 cucharadita mantequilla	1 g	0,0085	0,81	0,0006	7,17
1 cucharadita mediana con cilantro	1 g	0,033	0,007	0,08	0,42
Sal al gusto	-	-	-	-	-
REFRITO					
1 rama cebolla blanca picada	10 g	0,18	0,06	0,47	2,6
125 g cebolla colorada cuadrados pequeños	25 g	0,35	0,05	2,42	11,25



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
125 g pimien- to verde	25 g	0,20	0,04	1,17	5,88
Cucharadas de aceite con achio- te lo necesario	1 g	0	1	0	8,84
TOTAL		12,57	11,18	21,59	233,3 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 12,57 en grasa contiene 11,18 g y en carbohidratos 21,59 g con un total de 233,3 Kcal.

Fréjol Tumbe

133. Menestra frejol tumbé.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
250 g fréjol	50 g	4,68	0,17	12,54	69,5
1 plátano rallado	10 g	0,12	0,01	3,53	13,2
1 cucharadita de aceite con achiote	1 g	0	1	0	8,84
200 g queso	40 g	7	8,04	1,32	105,6
1 cucharadi- ta mantequilla	1 g	0,0085	0,81	0,0006	7,17
1 cucharadita me- diana con cilantro	1 g	0,033	0,007	0,08	0,42
Sal al gusto	-	-	-	-	-
REFRITO					
1 rama cebolla blanca picada	10 g	0,18	0,06	0,47	2,6
125 g cebolla colorada cuadros pequeños	25 g	0,35	0,05	2,42	11,25
125 g pimienta verde	25 g	0,20	0,04	1,17	5,88
Cucharadas de aceite con achiote lo necesario	1 g	0	1	0	8,84
TOTAL		12,57	11,18	21,53	233,3 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 12,57 en grasa contiene 11,18 g y en carbohidratos 21,53 g con un total de 233,3 Kcal.



134. Refritado de fréjol con queso.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
250 g fréjol	50 g	23,60	0,4	30	166,5
1 cucharadita de aceite con achiote	10 ml	0	10	0	88,4
200 g queso	50 g	8,75	10,05	1,65	132
1 cucharadita mantequilla	10 g	0,08	8,11	0,007	71,7
1 cucharadita mediana con cilantro	3 g	0,099	0,021	0,24	0,021
Sal al gusto					
REFRITO					
1 rama cebolla blanca picada	25 g	0,45	0,04	1,83	8
125 g cebolla colorada cuadros pequeños	25 g	0,35	0,05	2,42	11,25
125 g pimienta verde	25 g	0,2	0,042	1,6	0,042
TOTAL		33,52	28,71	37,74	477,91 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 33,52 en grasa contiene 28,71 g y en carbohidratos 37,74 g con un total de 477,91 calorías.

135. Refriteado con fréjol con carne.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
250 g fréjol	50 g	1,8	0,4	30	166,5
1 litro de agua					
1 plátano rallado	150 g	11,8	0,15	52,95	220,35
1 cucharadita de aceite con achiote	12 g	0	12	0	106,08
200 g carne molida condimentada	40 g	8,812	1,4	0	50,4



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 cucharadita mantequilla	12 g	0,102	9,73	0,007	80,04
1 cucharadita mediana con cilantro	3 g	0,099	0,021	0,24	1,26
Sal al gusto					
REFRITO					
1 rama cebolla blanca picada	25 g	0,35	0,15	1,17	6,5
125 g cebolla colorada cuadros pequeños	25 g	0,35	0,05	2,425	11,25
125 g pimienta verde	25 g	0,2	0,042	1,16	5
Cucharadas de aceite con achiote lo necesario	12 g	0	12	0	106,08
TOTAL		23,5	35,94	87,94	753,46 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 23,50 en grasa contiene 35,94 g y en carbohidratos 87,94 g con un total de 753,46 Kcal.

136. Arroz colorado con carne.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g fréjol	100 g Frejol	23,6	0,8	60	333
1 litro de agua					
500 g arroz	100 g arroz	6,61	0,58	79,34	360
1 cucharadita de aceite con achiote	12 g aceite con achiote	0	12	0	106,08
200 g carne molida condimentada	40 g carne molida condimentada	8,81	1,4	0	50,4
1 cucharadita mantequilla	12 g de mantequilla	0,10	9,73	0,00	86,04



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 cucharadita mediana con cilantro	3 g cilantro	0,09	0,02	0,24	1,26
Sal al gusto					
REFRITO					
1 rama cebolla blanca picada	25 g cebolla blanca	0,35	0,15	1,17	6,5
125 g cebolla colorada cuadrados pequeños	25 g cebolla colorada	0,35	0,5	2,42	11,25
125 g pimienta verde	25 g pimienta verde	0,2	0,04	1,16	5
Cucharadas de aceite con achiote lo necesario	12 g de achiote	0	12	0	106,08
TOTAL		40,11	37,22	144,34	1.064,61 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 40,11 en grasa contiene 37,22 g y en carbohidratos 144,34 g con un total de 1064,61 Kcal.

LENTEJA

137. Arroz moro de lenteja.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g lenteja cocinada	100 g	25.08	1.06	100.6	353
500 ml de agua	100 ml	0	0	0	0
500 g arroz	100 g arroz	6,61	0,58	79,34	360
5 cucharadita de aceite con achiote	20	0.61	0.58	79.34	90
1 cucharadita mantequilla	3 g	0.12	12.16	0	21.50
1 cucharadita mediana con cilantro	3 g	0.09	0.02	0.24	1.26
Sal al gusto	1 g	0	0	0	0
REFRITO					



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 rama cebolla blanca picada	25 g	0.45	0.15	0.17	6.5
125 g cebolla colorada cuadros pequeños	25 g	0.35	0.05	2.42	11.25
125 g pimiento verde	25 g	0.21	0.04	1.16	5
TOTAL		33,52	15,18	263,27	848.51 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 33,52 en grasa contiene 15,18 g y en carbohidratos 263,27 g con un total de 848,51 Kcal.

138. Menestra de lenteja con cuero de cerdo.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
250 g lenteja cocinada	50 g	12,9	1.32	30.4	176.5
1000 ml de agua	200 ml	0	0	0	0
500 g cuero cerdo	90.8 g	14,36	21.90	0	258.78
5 cucharadita de aceite con achiote	10	10	0	10	88,4
1 plátano rallado o raspado	40 g	0,48	0,04	14,12	52,8
1 cucharadita mantequilla	1.6 g	0,01	1,24	0	11.47
1 cucharadita mediana con cilantro	1 g	0,03	0	0,08	0,42
Sal al gusto	1 g	0	0	0	0
REFRITO					
1 rama cebolla blanca picada	30 g	0,42	0	2,91	13,5
Aceite con achiote	20 ml	0	20	0	176,8
125 g cebolla colorada cuadros pequeños	30 g	0,42	0	2,91	13,5



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
125 g pimien- to verde	30 g	0,21	0,04	1,16	5
TOTAL		38,83	44,54	61,66	797,17 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 38,83 en grasa contiene 44,54 g y en carbohidratos 61,66 g con un total de 707,17 Kcal.

139. Menestra de lenteja con uña de cerdo

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1000 ml de agua	200 ml	0	0	0	0
500 g uña de cerdo	100 g	5.9	5.1	0	71.0
250 g lenteja	50 g	12,50	1,0	60	176
5 cucharadita de aceite con achiote	50 g	10	0	10	88.4
1 plátano ralla- do o raspado	40 g	0.48	0.04	14.12	52.8
1 cucharadi- ta mantequilla	1.6 g	0.01	1.24	0	11.47
1 cucharadita me- diana con cilantro	1 g	0.03	0	0.08	0.42
Sal al gusto	1 g	0	0	0	0
REFRITO					
1 rama cebolla blanca picada	30 g	0.42	0	2.91	13.5
125 g cebolla color- da cuadros pequeños	30 g	0.42	0	2.91	13.5
125 g pimienta verde	30 g	0.21	0.04	1.16	5
TOTAL		29,97	7.42	84,2	432,09 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 29,97 en grasa contiene 7,42 g y en carbohidratos 84,2 g con un total de 432,09 Kcal.



140. Menestra de lenteja con queso.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
250 g lenteja cocida	50 g	12,4	0,53	30,04	176,5
1000 ml de agua	200 ml	0	0	0	0
200 g queso	40 g	7	8,04	1,32	105,6
5 cucharadita de aceite con achiote	10 ml	0	10	0	90
1 plátano rallado o raspado	34 g	0,408	0,034	12,0	44,88
1 cucharadita mantequilla	1,8 g	0,01	1,45	0,001	12,90
1 cucharadita mediana con cilantro	1 g	0,03	0,007	0,08	0,42
Sal al gusto	2 g	0	0	0	0
REFRITO					
1 rama cebolla blanca picada	5 g	0,09	0,009	0,367	1,91
125 g cebolla colorada cuadros pequeños	25 g	0,35	0,05	0,17	11,25
125 g pimienta verde	25 g	0,21	0,04	1,16	5
TOTAL	393,8 g	20,49	20,16	45,13	448,46 kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 20,49 en grasa contiene 20,16 g y en carbohidratos 45,13 g con un total de 448,46 Kcal.



141. Ensalada de lenteja.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
250 g lenteja cocida	50 g	12,9	0,53	30,04	176,5
500 ml de agua	100 ml	0	0	0	0
1 diente ajo triturado	0,6 g	0,03	0,00	0,17	0,80
1 tomate mediano	25 g	0,07	0,07	1,15	5,25
1 limón	13 g	0	0	1,12	3,25
1 cebolla colorada perla	35 g	0,38	0,03	3,26	14,93
1 cucharadita mantequilla	1,8 g	0,01	1,45	0,00	12,90
1 cucharadita mediana con cilantro	1 g	0,03	0,00	0,08	0,42
Sal al gusto	0,4 g	0	0	0	0
REFRITO					
227 g cebolla blanca picada	45,4 g	0,83	0,08	3,33	17,42
100 g cebolla colorada cuadrados pequeños	20 g	0,28	0,28	0,04	9
100 g pimienta verde	20 g	0,17	0,034	0,92	4,70
TOTAL		14,7	2,47	40,11	245,17 kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 14,7 en grasa contiene 2,47 g y en carbohidratos 40,11 g con un total de 245,17 Kcal.



MANÍ**142. Engrudo de maní**

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
250 g maní	50 g	11,84	24,83	10,75	313,85
1 diente ajo triturado	0,6 g	0,03	0,02	0,17	0,80
1 cucharada de aceite con achiote	3 ml	0	3	0	27
1 cucharada con cilantro	3 g	0,09	0,021	0,24	1,26
1 cucharada cebolla blanca	4 g	0,07	0,0076	0,293	1,53
Sal al gusto	0,4 g	0	0	0	0
REFRITO					
227 g cebolla blanca picada	45,4 g	0,83	,0,086	3,33	17,42
100 g cebolla colorada cuadros pequeños	20 g	0,28	0,04	0,14	9
100 g pimienta verde	20 g	0,17	0,034	0,928	4,706
TOTAL		13,31 g	28,020	15,856	375,57 kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 13,31 en grasa contiene 28,02 g y en carbohidratos 15,85 g con un total de 375,57 Kcal.



143. Sal Prieta

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
250 g maní molido	50 g	11,84	24,83	10,75	292
120 g maíz tostado y molido	30 g	8,1	0,21	94,8	42
Pimienta picante lo necesario	0,6	0,06	0,01	38,8	1,53
Comino molido lo necesario	0,6	0,10	0,13	0,26	2,25
1 cucharada con cilantro	0,2	0,21	0,95	0,1	0,55
Sal al gusto	0,4	0	0	0	0
TOTAL		20,31	26,13	144,71	338,33 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 20,31 en grasa contiene 26,13 g y en carbohidratos 144,71 g con un total de 338,33 Kcal.

144. Refritado de pepino con queso.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
3 pepinos pintones limpios y cortados cuadrados pequeños	150 g	0,88	0,24	3,24	18
240 ml leche	50 g	1,58	1,62	2,26	30
1 cucharada de aceite con achiote	3 g	0	3	0	26,52
1 diente ajo	0,6 g	0,03	0,12	0,17	0,80
1 cucharada cebolla blanca	3 g	0,05	0,18	0,14	0,78
200 g queso		7	10,8	1,32	105,6
1 cucharada cilantro	1 g	0,21	0,04	0,52	2,79
Sal al gusto	0,4 g	0	0	0	0
TOTAL		9,75	16	7,65	184,49 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 9,75 en grasa contiene 16 g y en carbohidratos 7,65 g con un total de 184,49 Kcal.



Plátano maduro**145. Colada de maduro 5 personas.**

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
½ litro de agua	2	0	0	0	0
1 litro de leche	200 ml	6,44	6,50	8,9	120
3 maduros 300 g	60 g	0,78	0,22	19,10	73,2
3 ramitas de canela	0.6	0,02	0,19	0,23	1,56
6 unidades de clavo de olor	1.2	0,07	0,24	0,73	3,87
125 g de azúcar	25	0	0	24,77	96
½ cucharada de esencia de vainilla	2	0,12	0,12	0,25	5,76
TOTAL		7,43	7,27	53,98	300,39 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 7,43 en grasa contiene 7,27 g y en carbohidratos 53,98 g con un total de 300,39 Kcal.

146. Gato encerrado o lampreado

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
2 plátanos maduros	40 g	0.53	0,14	12,76	48,8
200 g queso	20 g	3.42	4,26	0.9	73,5
440 g de harina	88 g	9.09	0,86	67,15	320,32
240 ml agua	48 ml	0	0	0	0
2 huevos	20 g	2.51	1,98	0,15	29,4
Aceite para freír	20 ml	0	20	0	212,16
Sal al gusto	1	0	0	0	0
TOTAL		15.48	27,24	80,96	684,16 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 15,48 en grasa contiene 27,24 g y en carbohidratos 80,96 g con un total de 684,16 calorías.



147. Torta de maduro

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
5 plátanos maduros triturados manualmente	100 g	1,3	0,37	31,89	122
440 g harina	88 g	9,09	0,86	67,15	320,32
250 g de queso	50 g	8,55	1,06	10,65	138
200 g azúcar	40 g	0	0	39,64	153,6
2 huevos batidos	20 g	0,12	0,09	0,005	1,49
2 cucharadas mantequilla	10 g	0,08	0,81	0,006	71,7
1 cucharada esencia de vainilla	25 ml	0,00	0,12	0,12	2,82
Sal al gusto	1 g	0	0	0	0
TOTAL		19,14	3,31	149,45	809,93 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 19,14 en grasa contiene 3,31 g y en carbohidratos 149,45 g con un total de 809,93 Kcal.

148. Majada de maduro

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
5 plátanos maduros triturados manualmente	100 g	1,3	0,37	31,89	122
10 choclos rallados 250 g	50 g	4,7	2,37	37	182,5
440 g harina	88 g	9,09	0,86	67,15	320,32
250 g queso	50 g	8,55	1,06	10,65	138
200 g azúcar	40 g			19,82	76,8
2 huevos batidos 100 g	20 g	0,12	0,09	0,005	1,49
2 cucharadas mantequilla	10 g	0,0085	0,81	0,006	71,7



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 cucharadita esencia de vainilla	25	0,0006	0,12	0,12	2,82
TOTAL		23,76	5,68	166,63	915,63 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 23,76 en grasa contiene 5,68 g y en carbohidratos 166,63 g con un total de 915,63 calorías.

149. Menestra de habas

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g habas cocinadas con sal	100 g	7,3	0,5	18,5	107,7
1 cuchara- da de aceite con achiote	3 ml	0	3 ml	0	27 ml
1 diente ajo triturado	2 g	0,33	0,01	1,45	6,64
150 g queso	30 g	6,3	0,54	1,62	38,10
Sal a gusto	0	0	0	0	0
REFRITO					
½ rama de cebolla blan- ca cortad	13 g	0,23	0,07	0,61	3,38
100 g de cebolla colo- rada picada	20 g	0,28	0,04	0,14	9
100 g pimiento verde cortada	20 g	0,17	0,03	0,87	4,71
Arroz	100 g	6,61	0,58	79,34	360
TOTAL		21,22	1,77	152,53	534,03 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 21,22 en grasa contiene 1,77 g y en carbohidratos 152,53 g con un total de 534,03 Kcal.



150. Ensalada de habas.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	,HO	CALORÍAS
500 g habas cocinadas con sal	100 g	7,3	0,5	18,5	107,7
1 cucharada de aceite con achiote	5 ml	0	0	50	4,50
1 diente ajo triturado	2 g	0,33	0,01	1,45	6,64
150 g queso	30 g	6,3	0,54	1,62	38,10
Sal a gusto	2 g	0	0	0	0
REFRITO					
½ rama de cebolla blanca cortad	13 g	0,23	0,07	0,61	3,38
100 g de cebolla colorada picada	20 g	0,28	0,04	0,14	9
100 g pimiento verde cortada	20 g	0,17	0,03	0,87	4,71
TOTAL		14,61	1,19	73,19	174,03 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 14,61 en grasa contiene 1,19 g y en carbohidratos 73,19 g con un total de 174,03 Kcal.

151. Menestra de habichuelas.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g habichuelas cocidas con sal	100 g	17,4	0,6	50,88	41.60
1 cucharada de aceite con achiote	5 ml	0	0	50	4.50
1 diente ajo triturado	2 g	0133	0.01	1.45	6.64
150 g queso	30 g	6.3	0.54	1.62	38.10
Sal a gusto	0	0	0	0	0
REFRITO					



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
½ rama de cebolla blanca cortad	13 g	0.23	0.07	0.61	3.38
100 g de cebolla colorada picada	20 g	0.28	0.04	0.14	9
100 g pimiento verde cortada	20 g	0.17	0.03	0.87	4.71
Arroz	100 g	6.61	0.58	79.34	360
TOTAL		31,32	1,87	184,91	467,93 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 31,22 en grasa contiene 1,87 g y en carbohidratos 184,91 g con un total de 467,93 Kcal.

152. Ensalada de habichuelas.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g habichuelas cocinadas con sal	100 g	17,4	0,6	50,88	41,60
100 g tomate	20 g	0,16	0,92	0,92	4,84
100 g cebolla perla	20 g	0,1	1,86	1,86	8,53
2 huevos cocinados	20 g	2,51	0,15	0,15	28,4
150 g aguacate	30 g	0,2	2,55	2,55	52,21
2 limones	12 ml	0,04	0,82	0,82	3,73
Sal al gusto	3 g	0	0	0	0
TOTAL		20,41	6,9	57,18	139,31 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 20,41 en grasa contiene 6,9 g y en carbohidratos 57,18 g con un total de 139,31 Kcal.



153. Arroz colorado con habichuela

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
250 g arroz cocinado	50 g arroz	3,30	0,24	37,12	180
500 g habichuelas cocinadas con sal	100 g habichuelas	17,4	0,6	50,88	41,60
100 g tomate	34	1,56	0,27	0,10	7,14
100 g cebolla perla	34	0,47	0,06	3,29	1,56
2 huevos cocinados 140 g	28 g	5,91	0,33	0,00	69,09
150 g aguacate	50	1	7,33	4,26	80
2 limones	20	0,12	0,02	2,04	8
Sal al gusto	5	0	0	0	0
REFRITO					
1 cebolla blanca cortada	54	0,97	0,32	2,53	14,04
1 cebolla colorada picada	50	0,7	0,1	4,85	22,5
1 pimiento verde cortada	42	0,36	0,07	1,94	8,4
2 dientes ajo triturado	1	0,05	0	0,29	1,34
3 cucharaditas aceite con achiote	5	0	5	0	44,2
TOTAL		31,84	14,34	107,3	477,87 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 31,84 en grasa contiene 14,34 g y en carbohidratos 107,3 g con un total de 477,87 Kcal.



MAIZ**154. Tortillas de maíz**

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
10 mazorcas maíz amarillo, cocinadas y ralladas	100 g maíz	3,22	1,18	19,02	99,58
Sal al gusto	1.6	0	0	0	0
2 huevos cocinados	28 g huevo	5,91	0,33	0.0	69,9
250 g queso duro	50 g queso	13,95	17,6	1,85	222
110 g manteca de cerdo natural	22 g manteca	0	21,86	0	193,38
TOTAL		23,08	40,97	20,87	584,86 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 23,08 en grasa contiene 40,97 g. y en carbohidratos 20,87 g. con un total de 584,86 Kcal.

155. Pan seco de maíz

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
10 mazorcas maíz amarillo, cocinadas y ralladas	80 g	2,66	1,02	20,09	86,4
240 ml agua fresca	48 g	0	0	0	0
200 g azúcar blanca	40 g	0	0	39,64	153,6
1 cucharadita de canela molida	2 g	0,08	0,07	1,60	4,32
½ cucharadita anís molido	1 g	0,18	0,16	0,50	3,37
TOTAL		2,92	1,25	61,83	247,69 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 2,92 en grasa contiene 1,25 g y en carbohidratos 61,83 g con un total de 247,69 Kcal.



156. Chicha

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
5 libras de maíz amarillo molido 454 g	80 g maíz	2,66	1,02	20,09	86,4
4 onzas canela	22,68 g	0,88	0,72	18,10	59,19
1 onza clavo de olor	5,67 g	0,33	1,13	3,47	18,3
1 onza pimienta dulce	5,67 g	0,62	0,18	3,67	14,4
10 litros de agua	2l	0	0	0	0
10 hojas de naranja	2	0,0	0,0	0,2	0,94
2 onzas cascara naranja	0.4 g	0,18	0,0	0.0	0.0
Azúcar	19 g	0	0	6	23,22
TOTAL		4,67	3,05	51,53	202,45 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación, es de aproximadamente en proteína 4,67 en grasa contiene 3,05 g y en carbohidratos 51,53 g con un total de 202,45 Kcal.





Recetas con frutas

157. Vino de ovos

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g ovos limpios	100 g	0,70	0,28	11,42	56
250 g azúcar morena o blanca	50 g	0,2	0,25	45,3	179,5
3 astillas canela	1,4 g	0,05	0,04	1,11	3,65
TOTAL		0,95	0,57	57,83	239,15 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 0,95 en grasa contiene 0,57 g y en carbohidratos 57,83 g con un total de 239,15 Kcal.

158. Dulces de ovos

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g ovos limpios	100 g	0,70	0,28	11,42	56
250 g panela	50 g	0,2	0,25	45,3	178
3 astillas canela	1,4 g	0,05	0,04	1,11	3,65
10 unidades de clavo de olor	20 g	1,2	1,08	0,47	65
10 unidades pimienta dulce	14 g	0,18	0	0,74	3,78
TOTAL		2,33	1,65	59,04	306,43 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 2,33 en grasa contiene 1,65 g y en carbohidratos 59,04 g con un total de 306,43 Kcal.

159. Vino de grosella

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g grosellas limpias	100 g	1,4 g	0,2 g	9,5 g	56 kcal
250 g azúcar morena o blanca	50 g	0,2 g	0,25 g	45,3 g	179,5 kcal
3 astillas canela	7,8 g	0,30 g	0,24	6,22	20,35
TOTAL		1,90	0,69	61,02	255,85 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 1,90 en grasa contiene 0,69 g y en carbohidratos 61,02 g con un total de 255,85 Kcal.



160. Dulces de grosella

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g grosellas limpias	100 g	1,4	0,2	9,5	56
250 g panela	50 g	0,2	0,25	45,3	179,5
3 astillas canela	7.8 g	0,30	0,24	6,22	20,35
10 unidades de clavo de olor	4 g	0,23	0,80	2,44	12,92
10 unidades pimienta dulce	0.6 g	0,03	0,00	0,43	1,57
TOTAL		2,16	1,49	63,89	270,34 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 2,16 en grasa contiene 1,49 g y en carbohidratos 63,89 g con un total de 270,34 Kcal.

161. Vinagre de Guineo

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
10 guineos maduros	90 g	0.98	0.29	20.55	80.1
TOTAL		0.98	0.29	20.55	80 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 0,98 en grasa contiene 0,29 g y en carbohidratos 20,55 g con un total de 80 Kcal.

162. Dulce de guineo

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g guineos limpios	100 g	1,09	0,33	22,84	89
350 g panela	70 g	0,28	0,35	63,42	249,2
3 astillas canela	0,6 g	0,02	0,01	0,47	1,56
10 unidades de clavo de olor	0,4 g	0,02	0,08	0,24	1,29



INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
10 unidades pimienta dulce	0,4 g	0,04	0,01	0,25	1,02
TOTAL		1,45	0,78	87,22	342,07 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 1,45 en grasa contiene 0,78 g y en carbohidratos 87,22 g con un total de 342,07 Kcal.

163. Colada de guineo

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
10 guineo limpios	160 g	3,04	0,16	36,48	142,4
500 ml agua					
1000 ml leche	200 ml	6,74	1,94	9,98	84
125 g azúcar	25 g	0	0	38,93	150,8
3 astillas canela	1 g	0,20	0,02	1,61	0,06
6 unidades de clavo de olor	2,4 g	0,14	0,48	1,46	7,75
6 unidades pimienta dulce	2,4 g	0,03	0	0,12	0,64
½ cucharadita esencia vainilla	0,4 g	0,02	0,00	0,5	11,52
TOTAL		10,17	2,6	89,08	397,17 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 10,17 en grasa contiene 2,6 g y en carbohidratos 89,08 g con un total de 397,17 Kcal.



164. Dulce de pechiche

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
500 g pechiches limpios	100 g	1,10	0,40	18,30	73
250 g panela	50 g	0,2	0,25	45,3	178
5 astillas canela	0.4 g	0,02	0,01	0,32	3,01
5 unidades de clavo de olor	0.4 g	0,04	0,01	0,26	1,02
5 unidades pimienta dulce	0.4 g	0,02	0,08	0,24	1,29
TOTAL		1.38	0.75	64,42	256,32 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 1,38 en grasa contiene 0,75 g y en carbohidratos 64,42 g con un total de 256,32 Kcal.

165. Ensalada de mango

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
10 mangos pintonos 500 g	100 g	2	1	57,5	150
5 unidades limón 100 g	10 g	0,38	0	8,63	25
100 g cebolla colorada	20 g	0,28	0,04	1,94	9
100 g tomate	20 g	0,16	0,06	0,92	4,2
100 g pepino	20 g	0,11	0,032	0,432	12
TOTAL		2,93	1,13	69,42	200,2 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 2,93 en grasa contiene 1,13 g y en carbohidratos 69,42 g con un total de 200,2 Kcal.



166. Ceviche de mango

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
10 mangos pin-tones 500 g	100 g	2	1	57,5	150
5 unidades limón	100 g	0,38	0	8,63	25
100 g cebolla colorada	20 g	0,28	0,04	1,94	9
100 g tomate	20 g	0,16	0,06	0,92	4,2
100 g pepino	20 g	0,11	0,032	0,432	12
1 cuchara-da cilantro	1 g	0,01	0,006	0,047	0,25
1 cucharada aceite oliva	15 g	0	2,8	0	25
Sal al gusto	3 g	0	0	0	0
Pimienta al gusto	0,6 g	0,06	0,01	0,38	1,63
TOTAL		3	3,95	69,85	227,08 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 3 en grasa contiene 3,95 g y en carbohidratos 69,85 g con un total de 227,08 Kcal.

167. Vino de piña.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
1 piña verde	100 g piña	0,53	0,11	13,50	51
200 g azúcar blanca	50 g azúcar	0	0	49,55	96
½ litro de aguardiente	100 ml	0	0	0	231
TOTAL		0,53	0,11	63,05	378 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 0,53 en grasa contiene 0,11 g y en carbohidratos 63,05 g con un total de 378 Kcal.



168. Vino de maracuyá 200 ml.

INGREDIENTES	POR 1 PLATO	PROTEÍNA	GRASA	CHO	CALORÍAS
20 unidades maracuyá	100 g maracuyá	2,20	0,70	23,38	97
200 g azúcar blanca	50	0,2	0,25	49,55	179,5
½ litro de aguardiente	100 ml	0	0	0	231
TOTAL		2,4	0,95	72,93	507,5 Kcal

El valor nutricional de 1 pack de esta preparación es de aproximadamente en proteína 2,4 en grasa contiene 0,70 g y en carbohidratos 72,93 g con un total de 507,5 Kcal.

Referencias

Aurora, M. G. (2018). *Nutrición*. Ministerio de educación y Formación Profesional de España.

David L. Katz. (2015). *Nutrición Médica*. ProQuest Ebook.

Herrera Fontana, M., Chisaguana Tonato, A., Jumbo Crisanto, J., Castro Morillo, N. & Anchundia Ortega, A. (2021). *Tabla de composición química de los alimentos: basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana*. USFQ PRESS.

INCAP. (2012). *Tabla de composición de alimentos de Centroamérica*. Serviprensa S.A.

Martínez Correa, J. L. (2018). *Nutrición y Salud*. El Manuel Moderno.

Autores



Jessica Mercedes Mendoza Balcazar

Magíster en Gerencia Educativa (Universidad Estatal del Sur de Manabí). Lcda. en la especialización de Nutrición Y Dietética (Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí). Es autora de varios artículos científicos, 1 libro en pedagogía. Ha sido ponente en congresos nacionales. Experiencia laboral: docente habilitada de la Senescyt 2013- 2018 de nivelación cátedras de Anatomía, Biología, Universidad y Buen vivir; docente de la Universidad Técnica de Manabí 2013- 2017 carrera de nutrición y Dietética, directora de tesis; docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí 2018-2021 responsable de prácticas pre profesionales; docente de educación media cátedras biología y matemáticas colegio Nacional Manta 2022- 2023; actualmente se desempeña como docente en la carrera de Gastronomía de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Correo: jessica.mendoza@uleam.edu.ec
jessicamendozabalcazarz@gmail.com



Gabriela Janeth Sión Saltos

Tecnóloga en Hotelería con especialidad en Cocina, Servicio y Arte de la mesa del Lycée Hôtellier de La Rochelle, Francia; Recepcionista bilingüe en Hotelería del AFPA, Francia; Licenciada y Magíster en Ciencias de la Educación de la Université de Rouen Normandie, Francia; Magíster en Gerencia Hotelera de la Universidad de Murcia, España.

Nivel C2 del marco común europeo de referencia para las lenguas en el idioma francés; examinadora acreditada por el Ministerio de Educación francés para las pruebas DELF/DALF del nivel A1 al nivel C1 de francés; experiencia como profesora de francés y coordinadora pedagógica de la Alianza Francesa de Portoviejo; coordinadora pedagógica de la escuela Glenn Doman en Manta; profesora de francés en las universidades: ULEAM, ESPAM, UTM, UTPL; perito traductor e intérprete del idioma francés para el Consejo del Judicatura del Ministerio de Justicia del Ecuador del 2017 al 2019.

Docente-Investigadora de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Actualmente cumpliendo funciones como directora de la licenciatura en Hospitalidad y Hotelería y coordinadora de la carrera técnica de Gastronomía.

Correo: gabriela.sion@uleam.edu.ec
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4299-706X>



Diego Javier Delgado Delgado

Graduado como licenciado en Hospitalidad y Hotelería en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, actualmente cursando una formación de cuarto nivel en una maestría en Dirección y Gestión Hotelera en la Universidad Europea de Canarias. Profesional experimentado en el área de servicio en restaurantes y elaboración de bebidas en el arte de la coctelería y la mixología.

Certificado de competencias laborales como formador de formadores, cajero bancario y una certificación en educación inclusiva. Formación online en neurociencia y Psicología en la Universidad de Palermo.

Capacitador e instructor en asesoramiento de desarrollo de habilidades blandas, administración, servicio y costos en el área de restaurantes, colaborando como capacitador en distintas empresas del sector privado y gestor de proyectos públicos dirigidos al área de alimentos y bebidas.

Docente de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí en la carrera técnica de gastronomía en las áreas de coctelería, cocina y servicio.

Correo: diego.delgado@uleam.edu.ec

Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-5994-4438>



Luis Reinaldo Reyes Chávez

Magíster en Gerencia turística y hotelera, licenciado en administración turística y hotelera, tecnólogo en administración turística y hotelera, especialista en diseño curricular por experiencia y contador público.

Con 44 años de trayectoria profesional destacando en la gestión y administración del servicio en varias cadenas hoteleras y desde estudiante de la carrera de Administración de empresas Hoteleras asumió la responsabilidad de administrar el restaurante universitario, responsabilidad que asumió por más de 12 años.

Gastrónomo y docente investigador, chef de partida y cocina caliente, escritor de varios artículos y libros en líneas de la experticia de la cultura gastronómica ancestral. Actualmente es subdecano de la facultad de Educación, Turismo, Arte y Humanidades y docente de la carrera técnica de gastronomía en la asignatura de cocina costeña e insular de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Correo: luis.reyes@uleam.edu.ec



Anthony Fernando Navarrete García

Ingeniero en Administración de Empresas Turísticas y Magíster en Hospitalidad y Hotelería con mención en Gestión Hotelera, ambos títulos obtenidos en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM). Actualmente, se desempeña como docente en la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades de la ULEAM, impartiendo clases en las carreras de Hospitalidad y Hotelería, así como en la carrera técnica de Gastronomía. Cuenta con más de 6 años de experiencia en docencia universitaria y ha trabajado como docente técnico en el Departamento de Bienestar Académico y Universitario (DBANU) de la misma institución. Su trayectoria profesional se centra en la gestión hotelera, el turismo y la formación técnica en gastronomía, destacándose por el desarrollo de contenidos académicos innovadores y el manejo de metodologías educativas virtuales, además de tener experiencia en procesos de calidad y seguridad en el ámbito turístico y gastronómico.

Correo: anthony.navarrete.fg@gmail.com an-
thonyf.navarrete@uleam.edu.ec
Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-1025-8561>



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

2024

ISBN: 978-9942-681-07-2



9789942681072

Prohibida su venta