



ASOCIACIÓN
UNACEM

RECETARIO **LOS REYES DEL HIERRO**

para prevenir la anemia



En alianza con:



PERÚ

Ministerio
de Salud

Dirección de Redes Integradas
de Salud Lima Sur

JUNTOS COMBATIENDO LA ANEMIA

Es importante consumir, 3 veces a la semana, alimentos ricos en hierro para prevenir la anemia, como la sangrecita, bazo, hígado, bofe, pescado y carne de res.

Aquí encontrarás recetas ricas y nutritivas a base de la Reina del Hierro “La Sangrecita” y el Rey del Hierro “El Bazo”, así como ejemplos de menú mensual para prevenir la anemia en niños y gestantes.



Material elaborado por:



En alianza con:



MOUSSE DE SANGRECITA

Ingredientes (10 raciones)

- 10 cucharadas de sangrecita
- 5 paquetes pequeños de galleta vainilla
- 1/4 taza de jugo de naranja
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- Azúcar rubia
- Canela y clavo de olor
- Esencia de vainilla



Preparación

1. Lavar bien la sangrecita y hervir a fuego lento con canela y clavo de olor por 15 minutos.
2. Proceder a licuar la sangrecita con el jugo de naranja y ralladura de naranja. Agregar de a poco la galleta vainilla, añadir esencia de vainilla y azúcar al gusto.
3. Licuar hasta tener una textura semiespesa.
4. Proceder a servir.

MAZAMORRA DE SANGRECITA

Ingredientes (10 raciones)

- 10 cucharadas de sangrecita
- 1 taza de harina de chuño
- 6 unid. medianas de maíz morado
- 5 unid. pequeñas de durazno
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar rubia
- Cáscara de piña
- Canela y clavo de olor



Preparación

1. Hervir el maíz morado con cáscara de piña, canela y clavo de olor. Colar la preparación y reservar.
2. Lavar bien la sangrecita y hervir a fuego lento con canela y clavo de olor por 20 minutos.
3. Proceder a licuar la sangrecita por un tiempo de 2 minutos, con un poco de esencia del maíz morado. Reservar.
4. A la preparación del maíz morado, agregar el durazno picado, azúcar al gusto y la sangrecita licuada. Mover y añadir el chuño previamente diluido con un poco de agua fría. Servir.

TORREJITA DE BAZO

Ingredientes (10 raciones)

- 10 cucharadas de bazo de res
- $\frac{3}{4}$ taza de harina sin preparar
- 1 unid. grande de pimiento rojo
- 1 unid. mediana de zanahoria
- $\frac{1}{2}$ taza de brócoli
- 5 unid. de huevo
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Hierbabuena
- Sal



Preparación

1. Lavar y sancochar a fuego lento el bazo con la hierbabuena por 25 minutos. Picar el bazo sancochado en cuadraditos.
2. Sancochar y picar en trozos pequeños la zanahoria, pimiento rojo y brócoli.
3. Batir los huevos, agregar las verduras sancochadas, harina sin preparar y sal al gusto. Mezclar.
4. Finalmente agregar a la mezcla el bazo sancochado y picado.
5. Freir las torrejitas en aceite caliente. Servir.

TEQUEÑOS RELLENOS CON SANGRECITA

Ingredientes (10 raciones)

- 10 cucharadas de sangrecita
- 1 1/2 cucharada de zanahoria
- 1/2 de cebolla
- 2 dientes de ajos
- 1 paquete de masa para wantan
- 1 huevo
- 1 cucharada de perejil
- 1/2 taza de aceite
- Hierbabuena
- Sal



Preparación

1. Lavar y sancochar a fuego lento la sangrecita con la hierbabuena por 15 minutos.
2. En una sartén colocar aceite y agregar el diente de ajo picado, cebollita picadita y remover hasta que doren.
3. Añadir a la sartén la sangrecita, zanahoria rallada y perejil picado, agregar sal al gusto. Remover.
4. Rellenar a la masa de wantan y cerrarlo juntando las puntas de la masa con ayuda de huevo batido.
5. Finalmente freir los tequeños. Servir.

CHAUFA DE SANGRECITA

Ingredientes (10 raciones)

- 1/2 kilo de sangrecita
- 2 tazas de arroz
- 5 ramitas de cebolla china
- 2 unid. de huevo
- 1 unid. de pimiento rojo
- 1 unid. pequeña de kión
- 4 dientes de ajos
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- Sillao
- Sal



Preparación

1. Lavar y sancochar la sangrecita.
2. Granear el arroz con ajos.
3. Batir los huevos, freír y cortar en cuadraditos.
4. Picar la sangrecita sancochada en trozos pequeños y colocarla en una sartén con aceite caliente. Agregar el kión, pimiento y huevo picados en cuadraditos.
5. Añadir a la sartén el arroz graneado, sillao y sal al gusto.
6. Por último agregar la cebolla china picada. Mezclar y servir.

TALLARÍN ROJO EN SALSA DE BAZO

Ingredientes (5 raciones)

- 10 cucharadas de bazo de res.
- 1Kg de tallarín
- 1/2 taza de cebolla
- 2 tazas de tomate
- 1/2 cucharada de ajos
- 1 cucharada de aceite
- Hierbabuena
- Hongos y laurel
- Sal



Preparación

1. Lavar y sancochar el bazo y la hierbabuena por 25 minutos. Picar en cuadraditos el bazo sancochado.
2. Sancochar y colar los tallarines.
3. Calentar la sartén con 1 cucharada de aceite y agregar cebolla, ajos y el bazo. Añadir sal al gusto junto con los hongos y laurel.
4. Licuar el tomate, zanahoria y añadir a la sartén con el resto de preparación. Remover.
5. Servir los tallarines y verter sobre ellos la salsa de bazo.

PAPA RELLENA CON BAZO

Ingredientes (5 raciones)

- 10 cucharadas de bazo de res
- 8 unidades de papa Yungay
- 1/4 de taza de cebolla
- 5 unidades de aceituna
- 3 unidades de huevo
- 1/2 cucharada de ajos
- 1 cucharada de ají panca
- 1 taza de harina sin preparar
- 1 taza de aceite
- Hierbabuena
- Sal y pimienta



Preparación

1. Lavar y sancochar a fuego lento el bazo y la hierbabuena por 25 minutos.
Picar en cuadraditos el bazo sancochado.
2. Sancochar, pelar y prensar las papas.
3. Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén y agregar cebolla, ajos, ají panca y el bazo. Añadir sal al gusto, las aceitunas y huevo sancochado previamente cortado en cuatro.
4. Amasar las papas con sal y pimienta al gusto.
5. Armar las papas y agregar a la mezcla del bazo sancochado y picado.
6. Pasar las papas rellenas por harina y huevo.
7. Freír con el resto de aceite las papas rellenas hasta dorarlas por ambos lados.
8. Acompañar con salsa criolla.

CHOCLO CON SANGRECITA REBOZADA

Ingredientes (10 raciones)

- 10 cucharadas de sangrecita
- 1 pimiento rojo
- 4 huevos
- 2 choclos medianos
- 1 cucharada de aceite
- Hierbabuena
- Sal



Preparación

1. Lavar y sancochar a fuego lento la sangrecita con la hierbabuena por 15 minutos.
2. En un bowl batir el huevo y colocar la sangrecita picada, pimiento en cuadraditos y sal al gusto.
3. Añadir aceite a la sartén junto con la preparación y mover.
4. Sancochar el choclo y desgranar.
5. Finalmente servir.

QUEQUE DE SANGRECITA

Ingredientes (10 raciones)

- 15 cucharadas de sangrecita
- 1 taza de harina preparada
- 100 gr de mantequilla
- 1/2 taza de azúcar
- 5 huevos
- 1 taza de leche de almendras
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Canela y clavo de olor



Preparación

1. Lavar y sancochar a fuego lento la sangrecita con canela y clavo de olor por 15 minutos.
2. En un bowl añadir harina cernida, mantequilla, azúcar, huevo y la esencia de vainilla. Batir hasta que la masa este homogénea.
3. Licuar la sangrecita previamente sancochada con la leche de almendras. Añadir al bowl.
4. En un molde vaciamos la preparación previamente enmantecillado y enharinado, llevarlo al horno a temperatura 180°C durante 50 minutos. Servir.

BASTONCITOS NAVIDEÑOS CON MOUSSE DE SANGRECITA



Ingredientes (10 raciones):

- ★ 10 cucharadas de Sangrecita
- ★ 5 paquetes pequeños de galleta vainilla
- ★ 1/4 taza de jugo de naranja
- ★ 1 cucharadita de ralladura de naranja
- ★ 15 unidades de fresa
- ★ 5 unidades de plátano de seda
- ★ Azúcar rubia
- ★ Canela y clavo de olor
- ★ Esencia de vainilla

Preparación:

1. Lavar bien y hervir a fuego lento la sangrecita con canela y clavo de olor por 15 minutos.
2. Proceder a licuar la sangrecita con el jugo y ralladura de naranja e ir agregando poco a poco la galleta vainilla. Añadir esencia de vainilla y azúcar al gusto. Licuar hasta tener una textura semiespesa.
3. Lavar las fresas con agua hervida y cortar en pedazos iguales.
4. Pelar y picar los plátanos en pedazos iguales.
5. Decorar en forma de bastoncitos las frutas y untar con mousse de sangrecita.



TRUFAS DE SANGRECITA



Ingredientes (10 raciones):

- ★ 1/2 kilo de Sangrecita
- ★ 3 paquetes pequeños de galleta vainilla
- ★ 1 taza de manjar blanco
- ★ 1 taza de coco rallado
- ★ Canela y clavo de olor
- ★ Grageas (opcional para decorar)
- ★ Pirotines

PREPARACIÓN:

1. Lavar bien y hervir a fuego lento la sangrecita con canela y clavo de olor por 15 minutos.
2. Dejar enfriar la sangrecita, cortar en cubitos y aplastar con la ayuda de un tenedor.
3. Triturar la galleta vainilla y mezclarla con la sangrecita (debidamente aplastada), el coco rallado y el manjar blanco.
4. Armar en forma de bolitas.
5. Cubrir con coco rallado o grageas y servir en pirotines.





ASOCIACIÓN UNACEM



Asociación Unacem

www.asociacionunacem.org



963 806 453