

100 Recetas Peruanas Saludables

1. Ceviche de pescado

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

2. Ceviche de champiñones

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

3. Tiradito de pescado

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

4. Leche de tigre vegana

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

5. Quinoa con verduras

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

6. Ají de gallina saludable

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

7. Lomo saltado saludable

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

8. Seco de pollo light

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

9. Sudado de pescado

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

10. Escabeche de pollo saludable

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

11. Papa a la huancaína ligera

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

12. Causa limeña de atún

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

13. Causa vegana

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

14. Rocoto relleno light

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

15. Tallarin saltado integral

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

16. Arroz chaufa integral

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

17. Parihuela ligera

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

18. Chupe de quinua

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

19. Chupe de camarones light

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

20. Ensalada andina

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

21. Solterito de quinua

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

22. Tacu tacu saludable

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

23. Frejoles con quinua

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

24. Adobo de pollo saludable

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

25. Carapulcra ligera

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

26. Pachamanca saludable

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

27. Pollo a la brasa casero light

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

28. Ocopa arequipeña ligera

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

29. Aguadito de pollo light

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

30. Caldo de gallina saludable

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

31. Ensalada de pallares

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

32. Ensalada de garbanzos peruana

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

33. Ají de lentejas

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

34. Hamburguesa de quinua

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

35. Pastel de acelga peruano

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

36. Locro de zapallo saludable

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

37. Sopa criolla ligera

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

38. Sopa de verduras andina

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

39. Tamales saludables

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

40. Humitas light

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

41. Pan con pejerrey saludable

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

42. Pan con chicharrón saludable

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

43. Ensalada de tarwi

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

44. Ensalada de betarraga peruana

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

45. Ceviche de mango

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

46. Ceviche de tarwi

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

47. Saltado de verduras

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

48. Arroz con mariscos light

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

49. Sudado de mariscos

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

50. Chicharrón de pescado al horno

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

51. Anticuchos de pollo light

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

52. Anticuchos de champiñones

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

53. Quinotto de verduras

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

54. *Quinotto de pollo*

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

55. *Cazuela de pescado*

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

56. *Sancochado saludable*

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

57. *Puré de yuca saludable*

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

58. *Papa rellena al horno*

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

59. Ensalada rusa saludable

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

60. Escabeche de pescado light

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

61. Picante de quinua

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

62. Picante de mariscos light

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

63. Arroz con pollo integral

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

64. Arroz tapado integral

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

65. Ensalada de pollo peruana

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

66. Calabacín relleno estilo peruano

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

67. Frejoles negros saludables

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

68. Menestrón peruano light

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

69. Causa de pollo light

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

70. Sudado de trucha

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

71. Trucha a la plancha con salsa criolla

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

72. Ensalada de quinua con palta

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

73. Tortilla de verduras peruana

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

74. Crema de rocoto saludable

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

75. Crema de zapallo andino

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

76. Chaufa de quinua

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

77. Chaufa vegetariano peruano

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

78. Ensalada de anchoveta

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

79. Anchoveta a la plancha

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

80. Pollo guisado saludable

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

81. Estofado de carne light

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

82. Yuca al horno con salsa huancaína ligera

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

83. Choclo con queso fresco light

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

84. Ensalada de espinaca y quinua

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

85. Crema de espárragos peruana

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

86. Sopa de mote saludable

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

87. Caldo verde peruano light

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

88. Picante de habas

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

89. Ensalada de frutas tropical peruana

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

90. Mazamorra de quinua sin azúcar

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

91. Arroz con leche integral light

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

92. Helado de lúcuma saludable

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

93. Batido de papaya andino

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

94. Jugo verde peruano

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

95. Infusión de muña saludable

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

96. Emoliente casero saludable

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

97. Refresco de maracuyá sin azúcar

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

98. Receta saludable peruana 98

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

99. Receta saludable peruana 99

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.

100. Receta saludable peruana 100

Ingredientes: proteína magra o vegetal, verduras frescas, ají amarillo, ajo, cebolla roja, aceite de oliva, hierbas andinas, sal moderada.

Preparación: cocinar con poca sal y aceite, preferir horno, vapor o plancha. Integrar verduras y granos andinos para mayor valor nutricional.