

# SEDEM

Servicio de Desarrollo  
de las Empresas Públicas  
Productivas



## Subsidio SEDEM



# Recetario



Construyendo Una  
Cultura de Paz  
con valores y sin violencia

MI SUBSIDIO ES NUTRICIÓN

The background features a large, stylized letter 'S' composed of four overlapping, curved bands in shades of orange, yellow, green, and purple. In the top right corner, there is a cluster of orange-outlined food illustrations including a croissant, a muffin, a slice of Swiss cheese, a sandwich, and a cookie. In the bottom left corner, there is another cluster of blue-outlined food illustrations including a sandwich, a cookie, a croissant, and a drink. A small orange heart is positioned in the lower right area of the page.

# ***Recetario***

---

*Mi subsidio, es nutrición*



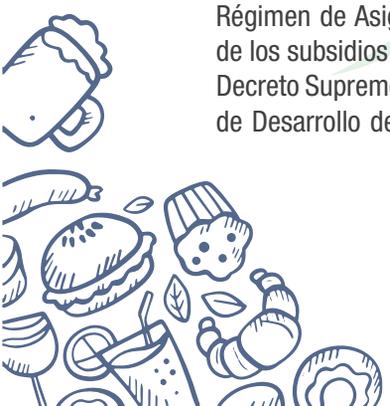


## Introducción

El embarazo constituye una etapa de vital importancia, debido a que tienen lugar múltiples procesos de formación, crecimiento y desarrollo del nuevo ser humano, además, es una etapa de preparación para la lactancia materna y la vida extrauterina. Las mayores demandas de nutrientes durante el embarazo se deben a la formación de tejidos maternos, al crecimiento, desarrollo del feto, y al requerimiento de energía para movilizar la masa corporal adicional; mientras que, durante la lactancia, las demandas responden al requerimiento elevado de energía y nutrientes para la producción de leche materna.

Al respecto las mujeres embarazadas y madres que dan de lactar presentan un elevado requerimiento de energía y nutrientes. Por tanto, la alimentación y la nutrición durante la etapa del embarazo y la lactancia materna constituyen pilares fundamentales para la salud de la madre y del recién nacido, debido a que la carencia de proteínas, ácidos grasos esenciales, fibra dietética, vitaminas, minerales críticos y fitonutrientes; y/o el exceso de grasas saturadas, colesterol, azúcares simples y sodio, pueden aumentar el riesgo de la madre y del recién nacido para sufrir enfermedades crónicas no transmisibles en el futuro.

En tal sentido, con el objetivo de mejorar las condiciones nutricionales del binomio madre-niño(a), se establecieron las prestaciones del Régimen de Asignaciones Familiares. De los cuales, la distribución de los subsidios Prenatal y de Lactancia fueron delegadas mediante Decreto Supremo N° 3319, del 6 de septiembre de 2017 al Desarrollo de Desarrollo de las Empresas Públicas y Productivas-SEDEM. Por





otra parte, desde el año 2015 mediante Decreto Supremo N°2480 se instituye el Subsidio Universal Prenatal Por la Vida para mujeres gestantes que no están registradas en ningún Ente Gestor del Seguro Social de Corto Plazo, con la finalidad de mejorar la salud materna y reducir la mortalidad neonatal.

Para tal efecto, el Ministerio de Salud y Deportes en base a parámetros técnicos nutricionales recomienda la lista de productos a ser distribuidos a las beneficiarias de los subsidios. Al respecto, el SEDEM presenta la 3ra. Edición del Recetario de Subsidios, que contempla información proporcionada por los proveedores de los productos, incluyendo recetas para cada tiempo de comida, con el objetivo de orientar a las beneficiarias sobre las formas de preparación y alternativas de consumo, para su máximo aprovechamiento, tomando en cuenta la calidad nutricional de los mismos. Además, se incluye un capítulo donde se muestra el valor nutricional promedio en 100 g de cada producto del subsidio, con el objetivo de informar sobre la composición y calidad nutricional.

Mediante este documento esperamos promover el consumo de alimentos y/o preparaciones nutritivas, innovadoras y agradables, fomentando hábitos alimentarios saludables y mejorando la calidad de vida de las beneficiarias.



# Índice

Introducción	
<b>Desayunos</b>	<b>9</b>
Alimento complementario NUTRI MAMÁ	11
Papilla NUTRIBEBÉ	12
Api de cañahua (preparación)	13
Api de quinua (preparación)	14
Avena con chocomani y fruta	15
Desayuno de bebida fortificada con vitaminas E, D y Riboflavina	16
Leche con arroz integral	17
Leche con Asaí Liofilizado	18
Leche con avena en hojuela laminada instantánea con cañahua y amaranto	19
Leche con mezcla instantánea de cereales en polvo	20
Mazamorra de hojuela de quinua con piña	21
Mazamorra de quinua con manzana	22
Mazamorra de harina de plátano	23
Smoothie de mantequilla de maní y banana	24
Smoothie de pulpa de fruta congelada	25
Te de jengibre con limón	26
<b>Sopas</b>	<b>27</b>
Lagua de choclo	29
Lagua de tunta (preparación)	30
Lagua de tunta (a partir de tunta)	31
Sopa de Almendra	32
Sopa de verduras con arroz integral	33
Sopa de maní con fideo	34
Sopa de sésamo	35
<b>Segundos</b>	<b>37</b>
Albóndigas de lomito de pescado	39
Arroz con cúrcuma y verduras	40
Ají de quinua	41
Arroz integral (cocción)	42
Arroz integral con verduras	43
Arroz integral a la mexicana	44
Arroz integral con queso	45
Bolitas de arroz integral	46
Ensalada de fideo de quinua con verduras	47
Ensalada de Palmitos	48
Fideo de quinua al graten con albahaca	49
Hamburguesas de arvejas secas	50
Hamburguesas de lomitos de pescado	51
Hamburguesa de frijol con ensalada de lechuga y tomate	52

Guiso de arvejas secas.....	53
Guiso de verduras con frijol.....	54
Pollo al maní.....	55
Pastel de fideo de quinua.....	56
Salteado de sésamo con verduras (Rinde 4 porciones).....	57
Puré de arvejas secas.....	58
Quiche de frijol.....	59
Rehidratación de la carne de llama liofilizada.....	60
Charque de llama liofilizado.....	61
Guiso de carne de llama liofilizada.....	62
<b>Postres.....</b>	<b>63</b>
Compota de durazno deshidratado.....	65
Flan de quinua con stevia.....	66
Pudín de quinua con stevia.....	67
Trufas de avena y mantequilla de maní.....	68
Helado de Copuazú.....	69
<b>Refrescos.....</b>	<b>71</b>
Chicha de mantequilla de maní.....	73
Jugo de pulpa de fruta congelada.....	74
Refresco de asaí liofilizado.....	75
Refresco de sésamo.....	75
Refresco de pito de cañahua.....	76
<b>Bocaditos.....</b>	<b>77</b>
Croquetas de quinua.....	79
Crepes de espinaca.....	80
Tostadas de manzana con mantequilla de maní.....	81
<b>Panadería y repostería.....</b>	<b>83</b>
Buñuelos de pito de cañahua.....	85
Buñuelo integral de fruta.....	86
Buñuelo de harina de plátano.....	87
Brownie fortificado con Zinc y Hierro.....	88
Brownie de chocolate sin azúcar.....	89
Crepes de hojuela de quinua.....	90
Crepe con mantequilla de maní.....	91
Galletas de Asaí.....	92
Galletas de avena con frutos secos.....	93
Galletas de jengibre.....	94
Galletas de harina de quinua.....	96
Galleta de hojuela de quinua.....	97
Pan de avena con linaza.....	98
Pan de harina de quinua.....	99
Panqueque de asaí y manzana.....	100
Panqueques de pito de cañahua.....	101
Panqueques de mezcla instantánea de cereales en polvo.....	102
Queque de avena y yogurt natural.....	103
Queque de harina de quinua.....	104



# Desayunos



## DESCARGA LA APP



Mi Subsidio

### INGRESA

- Tu número telefónico
- N° carnet de identidad
- Código de verificación



### ELIGE

- Opción APANA
- Tu distribuidora de preferencia
- La zona de entrega del paquete
- La empresa de transporte de tu conveniencia

### SELECCIONA

- Tu paquete de Subsidio (máximo 2 paquetes con 24 hrs. de anticipación)
- Hora de entrega de 8:30 a 20:00)



### SEÑALA

- La ubicación exacta dentro de la zona de entrega solicitada
- Referencias de la ubicación

### PRESENTA

- Tu carnet de identidad original vigente (físico o digital)
- Firma la nota de entrega
- Confirma la entrega de tu paquete de Subsidio y se habilitará tu saldo de productos Frescos.



#Alimentación saludable con subsidio



BOLIVIA

MINISTERIO DE DESARROLLO PRODUCTIVO Y ECONOMÍA PLURAL



## **Alimento complementario NUTRI MAMÁ**

*(Rinde 1 porción)*

### **Ingredientes**

- 2 Cucharas soperas de Alimento Complementario NUTRI MAMÁ
- 1 Vaso de agua hervida tibia o fría

### **Preparación**

1. Vaciar las 2 cucharas soperas en el vaso de agua hervida tibia o fría previamente hervida.
2. Mezclar hasta disolver completamente
3. Servir acompañado de queque nutritivo o de galletas surtidas nutritivas.



## **Papilla NUTRIBEBÉ**

(Rinde 1 porción)

### **Ingredientes**

1 Cuchara medidora de Alimento Complementario NUTRIBEBÉ  
Agua hervida tibia o fría

### **Preparación**

1. Lavarse bien las manos y lavar todos los utensilios con agua limpia antes de preparar NUTRIBEBÉ®
2. Agregar una medida (25 g) de NUTRIBEBÉ®
3. Añadir una medida (58 mL) de agua hervida o leche materna y mezclar muy bien
4. Añadir una segunda medida (58 mL) poco a poco
5. Mezclar hasta obtener una papilla o puré
6. Opcionalmente: Se puede agregar frutas en la misma papilla o picadas





## **Api de cañahua (preparación)**

*(Rinde aproximadamente 8- 10 porciones)*

### **Ingredientes**

- 1 paquete de Api de Cañahua sin Azúcar (250 g de Api de cañahua sin azúcar)
- Stevia o miel, o endulzante natural (al gusto del consumidor)
- Jugo de limón a gusto del cliente
- 3 Litros de agua

### **Preparación**

1. Hervir 2 ½ litros de agua en una olla (para 250 gramos del delicioso api de cañahua), luego dejar hervir.
2. En una jarra: Mezclar el contenido de api de cañahua en ½ litro de agua fría, para lograr una mejor consistencia y evitar la formación de grumos.
3. Vaciar el api diluido a la olla con agua hirviendo, y hacer cocer por 20 minutos a fuego medio, removiendo constantemente.
4. Agregar el azúcar/ miel/ o endulzante natural y jugo de limón al gusto de cada consumidor, mezclar muy bien.
5. Apartar del fuego y servir caliente

Fuente: Gentileza empresa INTEGRALNAT SRL



## Api de quinua (preparación)

(Rinde aproximadamente 8- 10 porciones)

### Ingredientes

- 1 paquete de Api de quinua sin Azúcar (250 g de Api de quinua sin azúcar)
- Stevia o miel, o endulzante natural (al gusto del consumidor)
- Jugo de limón a gusto del cliente
- 3 Litros de agua

### Preparación

1. Hervir 2 ½ litros de agua en una olla (para 250 gramos del delicioso api de cañahua), luego dejar hervir.
2. En una jarra: Mezclar el contenido de api de quinua en ½ litro de agua fría, para lograr una mejor consistencia y evitar la formación de grumos.
3. Vaciar el api diluido a la olla con agua hirviendo, y hacer cocer por 20 minutos a fuego medio, removiendo constantemente.
4. Agregar el azúcar/ miel/ o endulzante natural y jugo de limón al gusto de cada consumidor, mezclar muy bien.
5. Apartar del fuego y servir caliente





## **Avena con chocomani y fruta**

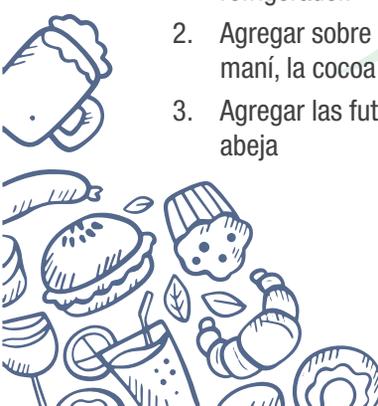
*(Rinde 1 porción)*

### **Ingredientes**

- ½ taza de avena en hojuela laminada instantánea con cañahua y amaranto.
- ½ taza de leche fluida UHT de su preferencia
- 1 cuchara de mantequilla de maní
- 1 cuchara de linaza molida
- 1 cucharilla de cocoa en polvo sin azúcar
- ½ taza de frutas de preferencia
- 1 cucharilla de miel de abeja

### **Preparación**

1. Una noche antes: Vaciar sobre un vaso la avena, la leche y reservar en el refrigerador.
2. Agregar sobre la mezcla de avena, la linaza molida, la mantequilla de maní, la cocoa en polvo sin azúcar, mezclar muy bien.
3. Agregar las futas picadas (de preferencia plátano y frutilla) y la miel de abeja



# Desayuno de bebida fortificada con vitaminas E, D y Riboflavina

(Rinde aproximadamente 2 porciones)

## Ingredientes

2 Tazas Bebida fortificada con vitaminas E, D y Riboflavina (Bebida de almendras)

3 cucharadas de avena laminada instantánea de su preferencia

1 manzana mediana

2 cucharadas de linaza molida

Canela en polvo

Miel a gusto

## Preparación:

1. Lavar y cortar la manzana en trozos medianos, retirando el corazón.
2. Vaciar a la licuadora: la bebida fortificada, la manzana en trozos, la linaza y la avena laminada.
3. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea (que no se vean ingredientes enteros)
4. Vaciar en vasos, endulzar con miel al gusto y espolvorear con canela en polvo.



# Leche con arroz integral

(Rinde aproximadamente 6 porciones)

## Ingredientes:

½ Libra de arroz

3 Tazas de agua

1 ½ Litro de leche fluida o 15 cucharas de leche en polvo instantánea y 1 ½ Litros de agua hervida tibia

Opcional: Miel a gusto o chancaca

1 rama de canela, Piel rallada de limón, Canela en polvo

## Preparación:

1. Lavar el arroz integral en agua y hacer cocer a fuego lento en las tres tazas de agua.
2. Calentar la leche en una olla. Si se utiliza leche en polvo: desleír la leche en polvo en la mitad del agua tibia hasta que se disuelva totalmente y completar el volumen a 1 ½ Litros.
3. Aromatizar la leche con la piel rallada de limón y la rama de canela, calentar
4. Vaciar el arroz integral cocido a la leche caliente a fuego lento, mezclar muy bien.
5. Dar sabor con la miel o la chancaca, remover con cuidado y dejar reposar para que el arroz absorba bien todos los sabores.
6. Separar las raciones y servir las.
7. Espolvorear con un poco de canela en polvo encima cada ración.





## **Leche con Asaí Liofilizado**

*(Rinde 1 porción)*

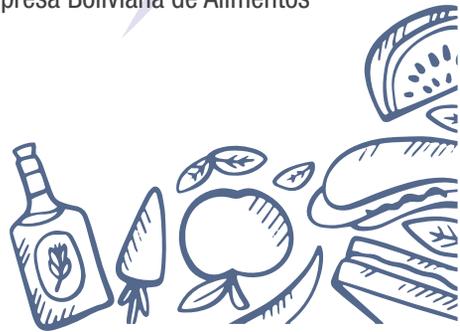
### **Ingredientes**

- 1 Taza de leche fluida tibia o fría de su preferencia
- 3 Cucharillas de asaí liofilizado en polvo
- 5 gotas de stevia líquida o miel de abejas o azúcar a gusto (Opcional)

### **Preparación**

1. Vaciar la leche de su preferencia fría o tibia a un vaso
2. Agregar el asaí liofilizado en polvo a la leche tibia
3. Si desea: Dar sabor con la miel o azúcar
4. Mezclar muy bien y servir

Fuente: Gentileza Empresa Boliviana de Alimentos



# **Leche con avena en hojuela laminada instantánea con cañahua y amaranto**

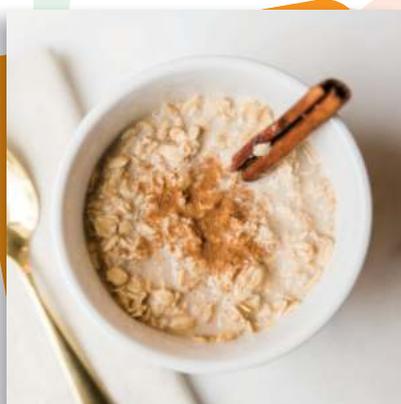
*(Rinde aproximadamente 4-5 porciones)*

## **Ingredientes**

- 1 Taza de avena en hojuela laminada instantánea con cañahua y amaranto
- 3 Cucharas de leche entera en polvo instantánea
- Miel o stevia a gusto
- 2 litros de agua
- Canela en rama y clavo de olor a gusto
- Canela en polvo

## **Preparación**

1. Vaciar a una olla: el agua, la canela, el clavo de olor y hacer cocer por 10 minutos.
2. Aparte: En un recipiente colocar la avena, la leche y 1 taza de agua e integrar todo.
3. Vaciar la mezcla sobre la olla y hacer cocer por 5 minutos mezclando constantemente.
4. Endulzar la preparación y servir con canela en polvo.





## **Mazamorra de mezcla de cereales instantánea en polvo**

*(Rinde aproximadamente 3-4 porciones)*

### **Ingredientes**

1 Litro de agua

½ taza mezcla instantánea de cereales en polvo de avena, cañahua, quinua, amaranto y wilcaparu

2 manzanas

Leche líquida, deslactosada o light (Opcional)

Canela y clavo de olor.

Miel o stevia a gusto

### **Preparación**

1. Hervir ½ Litro de agua con canela y clavo de olor
2. Lavar, despepitar las manzanas y licuar en medio litro de agua, añadir en la olla donde está hirviendo el agua con la canela y clavo de olor.
3. Diluir la mezcla de cereales en polvo en agua tibia o fría e incorporar a la preparación anterior
4. Añadir leche al gusto y mezclar
5. Dar sabor con miel o stevia a gusto, mezclar y servir





## **Mazamorra de hojuela de quinua con piña**

*(Rinde aproximadamente 6-8 porciones)*

### **Ingredientes**

- 2 Litros de agua
- 1 lata piña en conserva
- 1 taza de hojuela de quinua
- 6 cuchara de maicena
- Clavo de olor y canela

### **Preparación**

1. Vaciar 2 litros de agua a una olla y hacer hervir la canela y clavo de olor por 10 minutos.
2. Picar la piña en cuadrados pequeños y agregar juntamente con la taza de hojuela de quinua, hacer cocer por 5 a 10 minutos.
3. Diluir la maicena en agua fría (para evitar mezclar grumos) y añadir a la preparación, batir para que no se pegue al fondo de la olla, hacer cocer unos minutos más y retirar del fuego.
4. Apartar la canela en rama, el clavo de olor y servir.





## **Mazamorra de quinua con manzana**

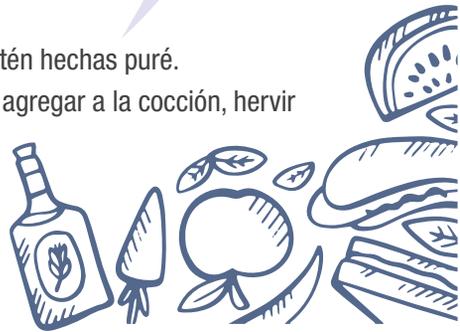
*(Rinde 6-7 porciones)*

### **Ingredientes:**

- 1 Taza de quinua entera bien lavada
- 2 Manzanas peladas picadas o ralladas
- Pequeña porción de piña rallada o picada (opcional)
- Miel o azúcar a gusto (opcional)
- 5 clavos de olor, 3 ramitas de canela, 3 cucharas de maicena

### **Preparación:**

1. Vaciar 1 ½ Litro de agua a una olla y colocar la manzana y la piña, agregar el azúcar y hacer cocer la preparación durante aproximadamente 15 minutos.
2. Agregar canela, clavo de olor y dejar hervir por unos 5 minutos más.
3. Agregar la quinua tapar y dejar hervir por 20 minutos hasta que esté en un punto reventando.
4. Remover el desayuno hasta que las frutas estén hechas puré.
5. Disolver la maicena en ½ taza de agua fría y agregar a la cocción, hervir la preparación por 5 minutos más.
6. Endulzar con azúcar a gusto y servir.



# Mazamorra de harina de plátano

(Rinde aproximadamente 2 porciones)

## Ingredientes:

½ Litro de Leche fresca

4 Cucharadas de harina de plátano

Canela en rama, clavo de olor

2 cucharas de miel de abejas, o 10 gotas de stevia líquida

## Preparación:

1. Diluir la harina de plátano en 1 taza de agua fría
2. Calentar la leche en una olla.
3. Agregar en forma de hilo la harina de plátano mezclada con agua a la leche cuando empiece a hervir, mezclando con un cucharón para que no se formen grumos.
4. Añadir la miel o la stevia
5. Seguir moviendo con el cucharón hasta que espese la mazamorra (aproximadamente 5 minutos)
6. Apartar del fuego, retirar la canela y el clavo de olor, servir





## **Smoothie de mantequilla de maní y banana**

*(Rinde aproximadamente 1 porción)*

### **Ingredientes**

- 2 unidades de plátanos pelados y cortados en rodajas
- 2 cucharadas soperas de mantequilla de maní
- ½ taza de leche fluida de su preferencia (UHT, con omega 3, leche con yodo o leche fortificada con vitaminas y minerales)

### **Preparación:**

1. Congelar los bananos cortados y pelados.
2. Vaciar el plátano a la licuadora y triturar (sin agua).
3. Agregar la leche poco a poco y continuar mezclando en la licuadora
4. Añadir la mantequilla de maní y continuar licuando.
5. Servir y degustar



## **Smoothie de pulpa de fruta congelada**

*(Rinde aproximadamente 1 porción)*

### **Ingredientes**

½ taza de pulpa de fruta congelada

(Asaí o copuazú o piña o manzana o durazno o maracuyá)

1 plátano pelado, congelado y cortado en trozos

½ taza de agua

¼ cucharilla de canela en polvo

### **Preparación**

1. Vaciar a la licuadora la pulpa de fruta congelada, el plátano congelado, el agua, el hielo y la canela en polvo
2. Licuar durante aproximadamente 3 minutos o hasta que la preparación esté homogénea
3. Servir frío





## ***Te de jengibre con limón***

*(Rinde 1 porción)*

### **Ingredientes**

- 1 Taza de agua
- ½ Cucharilla de jengibre liofilizado en
- 1 ½ cucharas de miel de abeja
- Zumo de 1 limón

### **Preparación**

1. Hervir el agua y agregar el jengibre liofilizado.
2. Hacer hervir durante 5 minutos y dejar reposar otros 5 minutos.
3. Servir en una en una taza y agrega miel de abeja para endulzarlo.
4. Añadir el zumo de limón





Sopas

# Nueva aplicación **MI SUBSIDIO**



## CON ESTA APLICACIÓN TENDRÁS DIFERENTES OPCIONES

- **SALDO**  
*Donde podrás conocer el saldo de tus paquetes y el saldo vigente para tus productos frescos.*
- **APAÑA**  
*Podrás seleccionar el paquete de tu preferencia y el servicio de delivery, transporte y costo de tu preferencia.*
- **PRODUCTOS FRESCOS**  
*Podrás elegir en las listas grupos alimenticios, productos, unidades y precios.*
- **PRODUCTOS**  
*Donde encontrarás la lista de los productos, cantidades y precios.*
- **REPORTE DE SUBSIDIOS**  
*Conocerás el tipo de paquete que recibes, si la entrega fue hecha o esta pendiente, la fecha de facturación o fecha límite de entrega de tus paquetes de subsidio*



ESTADO PLURILINGÜE DE  
**BOLIVIA**

MINISTERIO DE DESARROLLO  
PRODUCTIVO Y ECONOMÍA PLURAL

# Lagua de choclo

(Rinde 10 porciones)

## Ingredientes:

- 1 paquete de Lagua de choclo (250 g)
- ½ Litro de agua fría
- 3 Litros de caldo de su preferencia (Preparado con verduras)
- Trozos de carne de res o carne de llama liofilizada previamente hidratada
- 4 Papas, Sal (al gusto), Perejil picado o Queso rallado

## Preparación:

1. Diluir la lagua de choclo en aproximadamente ½ Litro de agua fría
2. Aparte: Agregar la carne de res o la carne liofilizada rehidratada al caldo preparado con verduras y hacer hervir durante aproximadamente 20 minutos
3. Agregar la lagua de choclo diluida, remover de vez en cuando para que no se formen grumos
4. Dejar hervir a fuego medio por aproximadamente 10 a 15 minutos.
5. Agregar las papas partidas y hacer cocer 10 minutos más, una vez cocidas las papas retirar del fuego.
6. Al momento de servir espolvorear con el queso o el perejil picado

**Nota:** Si desea una preparación más espesa puede agregar menos cantidad de caldo.





## **Lagua de tunta (preparación)**

*(Rinde 10 porciones)*

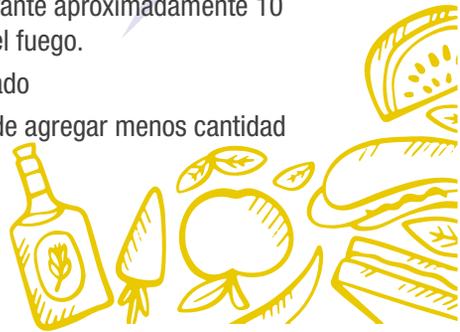
### **Ingredientes:**

- 1 paquete de Lagua de tunta (250 g)
- ½ Litro de agua fría
- 3 Litros de caldo de su preferencia (Preparado con verduras)
- Trozos de carne de res o carne de llama liofilizada previamente hidratada
- 4 Papas, Sal (al gusto), Perejil picado

### **Preparación:**

1. Diluir la lagua de tunta en ½ litro de agua fría
2. Aparte: Agregar la carne de res o la carne liofilizada rehidratada al caldo preparado con verduras y hacer hervir durante aproximadamente 20 minutos
3. Agregar la lagua de tunta diluida, remover de vez en cuando para que no se formen grumos
4. Dejar hervir a fuego medio por aproximadamente 10 a 15 minutos.
5. Agregar las papas partidas y hacer cocer durante aproximadamente 10 minutos, una vez cocidas las papas retirar del fuego.
6. Al momento de servir adicionar el perejil picado

**Nota:** Si desea una preparación más espesa puede agregar menos cantidad de caldo.



## Lagua de tunta (a partir de tunta)

(Rinde aproximadamente 4 porciones)

### Ingredientes:

- 2 Litros de agua
- ½ Kg de costilla o carne para sopa
- 1 zanahoria rallada
- 1 cebolla picada finamente
- 1 taza de habas peladas
- 1 taza de arvejas desgranadas
- 1 nabo finamente picado
- ½ unidad pimiento morrón
- 4 papas cortadas en tiras o cuartos
- ½ kilo de tunta lavada, remojada y molida
- 1 ramito de apio picado, Pizca de Sal yodada, 2 cucharadas de perejil picado



### Preparación

1. Lavar la tunta y remojar una noche antes de la preparación, escurrir el agua de cocción y moler la tunta.
2. Vaciar agua a una olla y hacer cocer la carne durante unos 45 minutos.
3. Agregar la zanahoria, la cebolla, las habas, las arvejas, el nabo, el pimiento morrón y hacer cocer durante 20 minutos.
4. Agregar las papas cortadas, la tunta lavada y molida. Hacer cocer la preparación durante 15 minutos más.
5. Sazonar con sal yodada, agregar el ramito de apio picado y dejar cocer 3 minutos más.
6. Apartar del fuego, servir y adornar con perejil picado

# Sopa de Almendra

(Rinde 6 porciones)

## Ingredientes:

- 6 nudos de carne de cordero o costilla de vaca
- ½ taza de almendra (licuada con agua)
- 1 cuchara de sal molida
- 3 litros de agua para hacer cocer la carne
- 1 taza de cebolla picada finamente
- ½ taza de tomate pelado y picado
- 1 cucharilla de comino, 2 dientes de ajo
- 6 papas peladas y partidas en cuatro
- ½ taza de arvejas desgranadas
- ½ taza de habas verdes sin cáscara, 2 cucharas de aceite
- 1 ½ cuchara de ají amarillo molido
- 1 cuchara de perejil picado, 1 cuchara de orégano



## Preparación:

1. Calentar el aceite en una sartén y freír la cebolla
2. Aparte: Vaciar 3 litros de agua en una olla y calentar, antes de que empiece a hervir, agregar la carne y hacer dar un hervor
3. Condimentar con sal la preparación y agregar el tomate, la cebolla, el comino, el orégano, el ají amarillo molido y el ajo retostado en aceite. Luego agregar la almendra molida
4. Hacer cocer hasta que la carne quede blanda y cocida.
5. Agregar las habas, las arvejas y las papas partidas. Hacer cocer hasta que estén suaves.
6. Agregar las papas partidas, una vez cocidas las papas retirar del fuego. Espolvorear con orégano.
7. Servir en plato hondo, con un pedazo de carne y adornar con el perejil picado.

Fuente: Gentileza Empresa Boliviana de Alimentos



# Sopa de verduras con arroz integral

(Rinde 4 porciones)

## Ingredientes:

- ¼ Kg de costilla de vaca o ½ unidad de pollo
- ½ Taza de arroz integral
- 2 Zanahorias medianas
- ½ Libra de zapallo
- 1 Cebolla grande
- ¼ Libra de vainitas
- ½ Taza de arvejas desgranadas
- ½ Taza de habas peladas
- 2 Cucharas de aceite de oliva
- 2 Litros de agua
- ¼ Cucharilla de sal



## Preparación:

1. Lavar la costilla o el pollo y hacer cocer en el agua durante aproximadamente 30 minutos
2. Aparte: Lavar las verduras, cortar la zanahoria y el zapallo en cubos y las vainitas en rodajas; picar o rallar la cebolla.
3. Vaciar las verduras cortadas al caldo de res o pollo, añadir el aceite, y condimentar con sal. Hacer cocer durante 15 minutos (hasta que las verduras estén tiernas).
4. Lavar el arroz integral, agregar las habas, las arvejas y las papas partidas. Hacer cocer durante 15 minutos más o hasta que estén suaves.
5. Servir en plato hondo, con un pedazo de carne y adornar con el perejil picado.

# Sopa de maní con fideo

(Rinde aproximadamente 6 porciones)

## Ingredientes

- ½ kg de costilla de res o carne de su preferencia
- ¼ Libra de fideo macarrón
- ¼ libra de maní molido
- 3 Litros de agua caliente
- 1 cebolla mediana
- Diente de ajo
- 1 zanahoria mediana
- ½ pimentón
- 1/3 taza de arvejas
- 3 papas medianas cortadas en cuartos
- Pimienta y comino
- ½ cucharilla de cúrcuma
- Tallo de apio, Sal, Orégano



## Preparación

1. Calentar aceite en una sartén y sofreír la carne con poco de aceite.
2. Freír la cebolla picada con ajo hasta que queden transparentes y agregar el pimentón, la zanahoria cortadas en cuadrados pequeños y condimentar con pimienta, comino, cúrcuma, sal, luego vaciar agua caliente en la olla.
3. Agregar la carne sofrita, hacer cocer durante 20 minutos y agregar el maní molido
4. Hacer cocer bien el maní (durante aproximadamente 20 minutos), removiendo constantemente y agregar la arveja y el tallo de apio.
5. Tostar el fideo con aceite y agregar a la olla.
6. Hacer cocer durante aproximadamente 15 más y apagar
7. Aparte: Cortar papa en tiras finas, calentar aceite en una sartén y freír
8. Servir la sopa, agregar orégano y adornar con papas fritas



## Sopa de sésamo

(Rinde aproximadamente 6-8 porciones)

### Ingredientes:

- 4 litros de agua
- ½ kg de carne para sopa o pollo
- 2 tazas de sésamo tostado
- 2 cebollas medianas
- 1 pimentón mediano
- 2 zanahorias medianas
- 1 puñado de vainitas
- 2 dientes de ajo medianos picados
- 5 papas
- Sal yodada (cantidad necesaria)



### Preparación:

1. Vaciar el agua a una olla y hacer cocer la carne a partir de agua fría.
2. Lavar todas las verduras (cebolla, pimentón, zanahorias y vainitas) y cortar en cuadraditos pequeños la cebolla, el pimentón, las zanahorias y en rodelas las vainitas.
3. Agregar todas las verduras al caldo de res o pollo, condimentar con sal yodada y ajo molido, dejar hervir por 15 minutos.
4. Pelar las papas y cortar en julianas, agregar las papas a la preparación.
5. Lavar, licuar muy fino el sésamo con agua fría y colar, agregar el sésamo licuado a la sopa y hacer cocer durante 15 minutos más.
6. Apartar del fuego y servir.





# Segundos

# Nueva aplicación MI SUBSIDIO

## La opción SALDO

En este menú podrás encontrar las siguientes opciones:

- ▶ Saldos de los productos frescos
- ▶ Grupo de alimentos
- ▶ Precio asignado
- ▶ Total consumido
- ▶ Total del saldo



## La opción PRODUCTOS FRESCOS

En este menú podrás conocer sobre los mercados autorizados, grupos alimenticios, unidad de medida y precio de los productos frescos.

Sigue los siguientes pasos:

- ▶ **Departamento**  
selecciona departamento de tu preferencia
- ▶ **Punto de distribución**  
selecciona el supermercado de preferencia en la lista de distribuidores autorizados
- ▶ **Sucursal**  
selecciona la sucursal sugerida
- ▶ **Grupo alimenticio**  
selecciona el grupo de preferencia y se desplegará una lista con productos, unidad de medida y el precio



## Por que pensamos en ti

## La opción PRODUCTOS

En este menú podrás saber sobre la lista, cantidad y el precio de los productos donde deberás seleccionar:

- ▶ **Departamento**  
selecciona departamento de tu preferencia
- ▶ **Distribuidoras**  
selecciona el paquete que deseas visualizar de la lista de paquetes

Seleccionada la opción se desplegará la lista de productos donde podrás ver:

- Categoría
- Nombre del producto
- Cantidad
- Precio



## La opción REPORTE SUBSIDIO

En este menú podrás conocer: que tipo de paquete recibe, si se realizó la entrega o aun esta pendiente, la fecha de facturación o fecha límite de entrega de productos donde deberás seleccionar:

- ▶ **Tipo de paquete**  
paquete actual que recibes
- ▶ **Estado de los paquetes**  
si esta entregado o pendiente
- ▶ **Fecha de facturación**  
de tus paquetes de subsidio
- ▶ **Fecha límite de entrega**  
de tus paquetes de subsidio



ESTADO PLURINACIONAL DE  
BOLIVIA

MINISTERIO DE DESARROLLO  
PRODUCTIVO Y ECONOMÍA PLURAL

# Albóndigas de lomito de pescado

(Rinde aproximadamente 4 porciones)

## Ingredientes para las albóndigas

- 1 lata de Lomitos de pescado
- 2 cucharadas de cebollín finamente picado
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- 1 cucharadita de mostaza, 1 huevo
- ½ taza de pan rallado
- Sal y pimienta al gusto

## Ingredientes para el relleno

- ½ taza de queso EDAM o queso fresco rallado

## Ingredientes para la salsa

- 1 cebolla blanca finamente picada
- 1 pimentón finamente picado
- 2 dientes de ajo finamente picado
- 1 tomate grande, pelado y finamente picado
- 4 cucharaditas de extracto de tomate, ½ taza de agua



## Preparación

1. Escurrir los lomitos de pescado
2. Mezclar en un recipiente los lomitos de pescado previamente escurridos, con el cebollín, perejil, huevos, pan rallado y mostaza, amasar hasta lograr una consistencia uniforme.
3. Rellenar con el queso rallado las albóndigas, formadas previamente, abriéndoles un agujero para facilitar éste proceso.
4. Aparte: Calentar el aceite a fuego medio en una olla y sofreír la cebolla, el pimentón, el ajo y tomate, además incorporar el extracto de tomate y agua.
5. Condimentar con sal a gusto para corregir el sabor y dejar hervir revolviendo continuamente.

- 
6. Agregar las albóndigas cuidadosamente y cocinar a fuego lento, tapando la olla por 10 minutos aproximadamente.
  7. Apartar del fuego y servir las albóndigas con el jugo acompañadas de papas o arroz integral cocido

## Arroz con cúrcuma y verduras

(Rinde aproximadamente 4 porciones)

### Ingredientes

- 1 taza de arroz integral o arroz blanco
- ½ cebolla picada finamente
- 1 zanahoria mediana cortada en cuadraditos
- 1 tomate picado
- ½ pimiento verde cortado en cuadraditos
- 1 cucharilla cúrcuma en polvo
- 1 cucharita Aceite vegetal
- 1 litro de agua caliente
- Sal a gusto



### Instrucciones

1. Calentar aceite en una olla y sofreír la cebolla picada hasta que este ligeramente transparente.
2. Agregar la zanahoria y continuar sofrriendo hasta que la zanahoria cambie de color, luego agregar el pimiento y el tomate y seguir sofrriendo.
3. Añadir el arroz y la cúrcuma, condimentar con sal y sofreír todo junto durante 2 minutos removiendo constantemente.
4. Añadir el agua caliente y cuando el arroz haya absorbido continuar agregando agua hasta que quede en su punto.



## AjÍ de quinua

(Rinde aproximadamente 4 porciones)

### Ingredientes

- 1 Taza de quinua lavada
- 2 cebollas medianas picadas
- 3 cucharadas de ajÍ amarillo molido
- 1 cucharada de ajÍ colorado molido
- 2 cucharadas de ajo molido
- 2 papas blancas cortadas en cubos
- 2 tazas de caldo de vegetales o carne
- 1 Trozo mediano de queso fresco cortado en cubos
- Sal, pimienta, comino, Aceite, Perejil picado



### Preparación

1. Lavar muy bien la quinua y hacer cocer hasta que quede al dente, de 12 a 15 minutos aproximadamente, reservar.
2. Colocar un chorro de aceite en una olla. Agregar la cebolla picada y una pizca de sal. Sofreír hasta que la cebolla quede translúcida.
3. Añadir el ajo molido y continuar sofriendo.
4. Incorporar los ajÍes molidos, uno a uno, revolviendo bien después de cada adición. Condimentar con sal, pimienta y comino al gusto. Cocinar por unos minutos más, hasta obtener un buen aderezo.
5. Agregar las papas, mezclar bien y verter el caldo. Cocinar de 12 a 15 minutos.
6. Cuando las papas estén casi listas, añadir la quinua al dente. Cocinar de 8 a 10 minutos, o hasta que la quinua absorba todos los sabores y las papas estén suaves.
7. Revisar la consistencia del guiso: si se desea soltar, añadir más caldo y hacer cocer 5 minutos más.
8. Apartar del fuego y agregar el queso cortado en cubos
9. Servir caliente adornando con perejil picado

## Arroz integral (cocción)

### Ingredientes:

1 Taza de arroz integral

2 ½ o 3 Tazas de agua

Sal a gusto

Aceite vegetal a gusto (opcional)



### Preparación:

1. Lavar el arroz integral: Vaciar el arroz en un recipiente, cubrir con agua fría y remover con la mano. Enjuagar, escurrir y repetir la operación tres o cuatro veces más. Escurrir bien desechando toda el agua.
2. Opcionalmente: Se puede potenciar el sabor del arroz integral salteándolo en crudo uno o dos minutos en una sartén con un poco de aceite vegetal, a fuego bien fuerte.
3. Vaciar el agua a una olla y cuando el agua esté hirviendo, añadir sal a gusto, y echar el arroz poco a poco solo cuando vuelva a hervir. Remover el fondo por si se hubiera pegado algún grano.
4. Bajar la intensidad del fuego para mantener una ebullición constante, pero controlada, y dejar cocer unos 20 minutos.
5. Comprobar el punto del arroz: debería estar suave pero ligeramente crujiente en el centro (al dente). Si estuviera crudo o muy duro, dejar cocer unos 2-5 minutos más. Si ya está listo, apagar el fuego y escurrir el agua sobrante (si hubiera) sobre un colador; remover bien con una cuchara, con suavidad, para desechar toda el agua. Volver a echar a la olla seca y dejar reposar unos 5-10 minutos para que termine de cocerse y se evapore toda la humedad sobrante.



# Arroz integral con verduras

(Rinde aproximadamente 6 porciones)

## Ingredientes:

2 Tazas de arroz integral

3 Cucharillas de aceite

2 Zanahorias medianas peladas y cortadas en cuadraditos

1 Cebolla mediana cortada en cuadraditos

1 Pimiento morrón pequeño cortado en cuadraditos

½ Taza de arvejas desgranadas

½ Taza de vainitas cortadas en rodelas

1 cucharadita de ajo en polvo o finamente picado

2 Huevos revueltos, Sal a gusto

Agua hervida caliente (cantidad suficiente, aproximadamente 2 ½ o 3 tazas de agua por 1 taza de arroz)



## Preparación

1. Calentar aceite en una sartén grande a fuego medio-alto, granear el arroz integral en el aceite hasta que esté dorado.
2. Aparte: Vaciar una cucharilla de aceite en una olla y saltar todas las verduras (zanahoria, cebolla, pimiento morrón, arvejas, vainitas), agregar el arroz graneado y granear todo junto.
3. Condimentar con sal y agregar el agua caliente a la preparación.
4. Hacer cocer la preparación a fuego lento hasta que el arroz se encuentre cocido y las verduras estén tiernas.
5. Retirar del fuego y añadir el huevo revuelto, mezclar muy bien la preparación
6. Sirva acompañado de carne y ensalada.



## Arroz integral a la mexicana

(Rinde aproximadamente 4 porciones)

### Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral (lavado y remojado por dos horas)
  - 1 cuchara de aceite vegetal
  - 3 tomates
  - ½ taza de cebolla picada en cubos
  - ½ taza de pimiento rojo picado en cubos
  - 2 dientes de ajo, finamente picados
  - 3 tazas de caldo de pollo o verduras
  - 1 taza de granos de choclos (opcional)
  - 1 taza de frejoles negros cocidos (lavados y escurridos)
- Opcional: 1 cuchara de cilantro finamente picado y 1 taza de palta picado en cuadraditos

### Preparación

1. Licuar (sin agua) los tomates, el ajo y la cebolla y reservar
2. Calentar aceite en una sartén a fuego medio, sofreír el pimiento morrón y el arroz durante 4 o 5 minutos,
3. Agregar la mezcla de los tomates, ajo y cebolla licuados al arroz y mezclar hasta el primer hervor
4. Agregar los granos de choclo, los frijoles y las 3 tazas de caldo. Hacer cocer hasta que se absorba el líquido, apagar el fuego y dejar la tapa.
5. Esperar entre 15 y 20 minutos antes de servir
6. Servir el arroz integral y decorar con cilantro y palta



# Arroz integral con queso

(Rinde aproximadamente 6 porciones)

## Ingredientes:

- 1 ¼ taza arroz integral
- 2 tazas agua hirviendo
- 2 cucharas de aceite vegetal
- ¼ taza cebolla picada muy finamente
- 3 tazas caldo de pollo o verdura
- 1 taza de queso rallado
- 1 cucharada cebollín picado
- 1/3 taza espinaca finamente picada
- Sal y pimienta al gusto



## Preparación:

1. Remojar el arroz en el agua hirviendo por 3 horas
2. Colar y enjuagar el arroz integral
3. En una olla honda calentar el aceite
4. Agregar la cebolla picada y freír hasta que empiece a dorar
5. Agregar el arroz integral y freír hasta que esté completamente impregnado de aceite
6. Agregar el caldo de pollo o verduras, sazonar con sal y pimienta y calentar hasta que hierva
7. Tapar y cocer a fuego lento hasta que casi se acabe el caldo
8. En caso de que no esté cocido el arroz, agregar media taza más de caldo y dejar cocer
9. Cuando el arroz esté cocido, retirar la preparación del fuego y agregar el queso rallado, el cebollín, la espinaca picada y mezclar hasta que esté bien integrado
10. Servir acompañado de alguna carne y ensalada.



## **Bolitas de arroz integral**

*(Rinde aproximadamente 20 bolitas pequeñas)*

### **Ingredientes:**

- 1 taza de arroz integral
- ¼ cebolla mediana cortada en cubos pequeños
- 1 zanahoria grande, pelada, cortada en cubos pequeños o raspado fino
- 1 litro de agua

### **Preparación:**

1. Hacer cocer el arroz con la cebolla y la zanahoria en cubos (no es necesario agregar sal), una vez cocido, retirar la cebolla y dejar enfriar
2. Formar bolitas con el arroz y la zanahoria cocida, cuidando de que queden bien apretadas para que no se deshagan
3. Opcionalmente se puede: Gratinar las bolitas en horno moderado durante 5-10 minutos, hasta que queden firmes por fuera

Se puede reemplazar la zanahoria por otro vegetal (como zapallo, vainita, espinaca)

Esta preparación puede ser ofrecida a los bebés desde los 8 meses de edad, sin agregar sal ni condimentos.

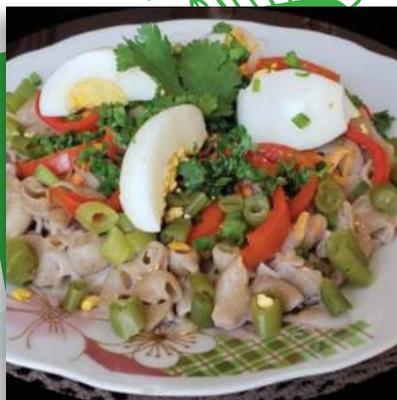


# Ensalada de fideo de quinua con verduras

(Rinde 6 porciones)

## Ingredientes

- 1 ½ Tazas de fideo de quinua
- 3 huevos
- 1 trozo de queso EDAM rallado
- 5 colitas de cebollín repicado
- 5 ramitas de cilantro
- 1 unidad pequeña de zanahoria
- 1 unidad mediana de pimentón
- 2 cucharas de aceite, 1 cuchara de vinagre, 1 cucharilla de sal



## Preparación

1. Hacer hervir el agua en una olla
2. Vaciar el fideo en el agua hirviendo y dejar cocer 10 minutos sin sal.
3. Escurrir el agua de cocción del fideo y cortar cocción con agua fría y escurrir.
4. Hacer cocer el huevo con cáscara, para obtener huevo duro, descascarar y luego picar en tajadas.
5. Lavar y cortar todas las verduras (repicar el cebollín, cilantro, zanahoria y pimentón)
6. Mezclar el fideo de quinua cocida con las verduras picadas
7. Servir y adornar con huevo cocido, y espolvorear con queso rallado
8. Condimentar con aceite, vinagre y sal.

SUGERENCIAS: Para la ensalada de fideo de quinua con verduras podemos utilizar el huevo frito o queso y cortar en trozos pequeños (en vez de colocar el huevo duro). Esta preparación también sirve de guarnición o acompañante.

# Ensalada de Palmitos

## Ingredientes

1 lechuga grande de su preferencia, las hojas rotas o cortadas en pedazos grandes de 5 o 6 cm (aproximadamente 5 tazas)

½ cebolla roja pequeña, finamente cortada en rodajas o mitades

1 taza de tomates cortados en rodelas

1 pimiento (cualquier color) cortado en pedazos medianos

1 lata de palmitos, cortado en trozos medianos pedazos de 1/2 pulgada

½ taza de yogur natural

½ taza de ketchup, ¼ taza de aceite de oliva

1 ½ cucharaditas de vinagre blanco

## Preparación

1. Ecurrir el agua del palmito enlatado y enjuagar con agua caliente, si se desea se puede cortar en la forma deseada.
1. En una fuente: mezclar el palmito, la cebolla, el tomate y el pimiento
2. Forrar un plato grande o un tazón grande con las hojas de lechuga.
3. Colocar la mezcla de verduras sobre la lechuga.
4. Preparar la salsa rosa: Combinar el yogur natural, el ketchup, aceite, vinagre en un recipiente mediano. Batir hasta que la salsa esté bien integrada y rosada.
5. Servir la ensalada con la salsa rosa al costado o encima.



# Fideo de quinua al graten con albahaca

(Rinde 6 porciones)

## Ingredientes:

- 1 libra de fideo de quinua
- 3 tazas de leche fluida de su preferencia
- 3 cucharas de harina de trigo blanca o integral
- 3 cucharas de mantequilla
- 1 tajada grande de queso EDAM rallado
- 1 amarro de albahaca, 1 tallo de perejil
- 3 cucharas de aceite, 1 cuchara de sal

## Preparación:

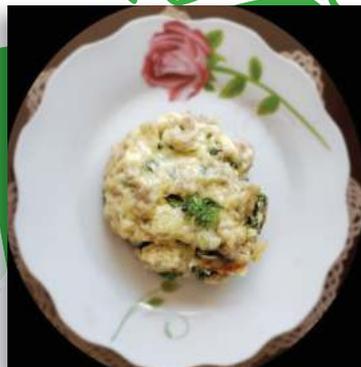
1. Hacer hervir abundante agua en una olla
2. Agregar el fideo de quinua en el agua hirviendo.
3. Filtrar el agua de cocción.
4. Picar y saltear la albaca con un poco de aceite y luego licuarla con un poco de agua

## Salsa blanca:

1. Calentar una sartén y derretir la mantequilla, luego dorar la harina de trigo y agregar la leche fría, revolviendo constantemente.
2. Hacer cocer la salsa juntamente con la albaca licuada por 1 minuto.

## Enmoldado

1. Mezclar el fideo cocido con la preparación condimentando con sal
2. Cubrir con aceite un molde
3. En moldar la preparación y espolvorear con queso rallado.
4. Gratinar la preparación al horno.
5. Desmoldar la preparación y servir en tajadas



## Hamburguesas de arvejas secas

(Rinde 4 unidades)



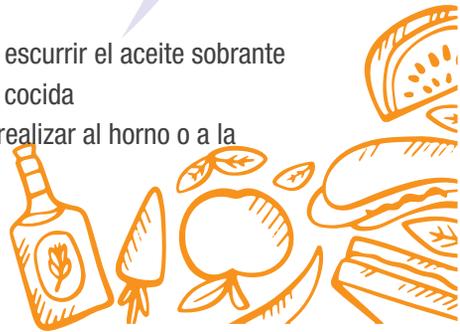
### Ingredientes:

- 1 Taza de arveja seca
- 2 unidades medianas de zanahoria cruda
- 1 unidad de cebolla blanca
- 1 taza de pan rallado, 1 diente de ajo
- 1 papa chica cruda cepillada con o sin su piel
- 1 cucharilla de orégano, tomillo o condimentos a gusto.
- 1 taza de harina de trigo o harina integral
- ½ cucharilla de sal, Aceite vegetal (cantidad necesaria)

### Preparación:

1. Apartar las impurezas de las arvejas secas y dejar en remojo desde la noche anterior.
2. Descartar el agua de remojo y poner a hervir en agua nueva hasta que se ablanden. Aplastarlas hasta hacerlas puré.
3. Lavar las verduras, rallar las dos zanahorias, picar la cebolla y el ajo.
4. Calentar dos cucharadas de aceite vegetales la sartén y saltar las verduras hasta que estén tiernas y retirar del fuego.
5. Mezclar las verduras saltadas con el puré de arvejas.
6. Rallar una papa cruda con o sin cáscara en la mezclar de arvejas y verduras salteadas.
7. Dejar reposar 10 minutos hasta que la papa despida "líquido".
8. Agregar una taza pan rallado, harina de trigo o integral.
9. Amasar la mezcla y condimentar a gusto, dar forma de hamburguesa.
10. Calentar aceite en una sartén
11. Freír las hamburguesas en el aceite caliente, escurrir el aceite sobrante
12. Servir acompañado de una ensalada cruda o cocida

**Observación:** La misma preparación se puede realizar al horno o a la plancha, sin necesidad de agregar aceite.



# Hamburguesas de lomitos de pescado

(Rinde aproximadamente 4 porciones)

## Ingredientes

- 1 lata de lomito de pescado, al agua o al limón
- 2 dientes de ajo picados muy finamente
- ½ cebolla pequeña picada finamente
- ½ zanahoria rallada muy finamente
- Perejil finamente picado
- 1 huevo
- 1 taza de pan rallado o molido
- Aceite para freír
- Sal yodada a gusto



## Preparación

1. Escurrir bien el lomito de pescado del limón o del agua, y desmenuzarlo con los dedos en un bol.
2. Añadir el ajo picado, la cebolla y el perejil picados, y la zanahoria rallada.
3. Agregar el huevo, condimentar con sal y triturar todo con un tenedor para se mezcle muy bien.
4. Añadir el pan rallado y amasar con las manos hasta que la mezcla se quede como una masa compacta y se pueda moldear.
5. Formar las hamburguesas y pasarlas por el pan rallado
6. Calentar aceite en una sartén y freír las hamburguesas. Dorarlas por ambos lados.
7. Escurrir el aceite excedente y servir acompañado por ensaladas crudas y cocidas o con pan y ensalada de lechuga y tomate.

# Hamburguesa de frijol con ensalada de lechuga y tomate.

(6 porciones)

## Ingredientes

- ¼ Kg de carne molida
- 1 taza de frejol negro, 5 huevos
- ½ unidad de cebolla (cabeza)
- 1 unidad pequeña de tomate
- ½ cucharilla de sal, ½ taza de aceite
- ½ taza de pan molido, 1 cabeza de lechuga, 3 unidades de tomate

## Preparación

1. Hacer remojar los frijoles una noche antes de su preparación
2. Hacer cocer los frijoles sin sal y luego filtrar el agua de cocción.
3. Lavar el huevo, la cebolla y el tomate.
4. Blanquear el tomate y pelar la cebolla.
5. Cortar el tomate y la cebolla en dados pequeños
6. Triturar los frijoles
7. Romper la cascara del huevo y separar la clara de la yema.
8. Mezclar la carne molida, los frijoles triturados, la cebolla, tomate, yema, sal y pan molido.
9. Dar forma de hamburguesas.
10. Batir la clara a punto nieve y rebozar las hamburguesas de frijol.
11. Freír y luego dar vuelta.
12. Lavar la lechuga hoja por hoja y lavar el tomate, desinfectar los vegetales
13. Cortar la lechuga en tiras y el tomate en rodelas
14. Servir la hamburguesa acompañada de ensalada de lechuga y tomate y algún tubérculo como papa o yuca u oca.

**Sugerencias:** esta hamburguesa se puede variar con arvejas deshidratadas. Se puede también introducir en pan para elaborar un Sándwich de hamburguesa.

# Guiso de arvejas secas

(Rinde aproximadamente 4 porciones)

## Ingredientes:

- 4 tazas de arvejas secas
- 1 pizca de bicarbonato
- 12 tazas de agua caliente
- 1 cebolla mediana cortada en dos
- ½ pimentón rojo, sin semillas
- ¾ cucharaditas de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 taza de cebolla picada en cubos
- 3 dientes de ajo machacados
- 4 ajíes amarillos molidos
- 2 cucharadas de aceite, opcional
- Perejil picado



## Procedimiento:

1. Apartar las impurezas de las arvejas, lavar (desechando las que floten) y remojar en 6 tazas de agua caliente, hasta el día siguiente.
2. Escurrir el agua de remojo de las arvejas y poner al fuego medio- alto, cocinar las arvejas por espacio de 20 a 25 minutos aproximadamente con las 6 tazas de agua y el bicarbonato.
3. Retirar la olla del fuego, escurrir la mitad del agua y reservar
4. En la misma olla: agregar la sal y la pimienta negra
5. Aparte: Calentar aceite en una olla o una sartén, y vaciar la cebolla picada en cubos, el ajo machacado y los ajíes molidos, el pimiento morrón para sofreír hasta que doren bien, unos 5 a 7 minutos.
6. Vaciar las verduras sofridas en la olla de las arvejas para que se continúan cocinando a fuego bajo hasta que el caldo espese (Aproximadamente 15 minutos).
7. Apartar del fuego y servir adornando con perejil picado

## Guiso de verduras con frijol

(Rinde 10 porciones)

### Ingredientes:

- 3 unidades medianas (1 libra) de tomates pelados y picados sin semillas
- 2 unidades medianas de cebollas cortadas en rodajas
- 2 ½ unidades de pimentón cortado en cuadrados
- 3 dientes de ajo
- 2 tazas (1 libra) de frejol cocido
- 1 Libra de zapallo
- 1 unidad mediana de berenjena en cubos
- 3 unidades medianas de papas
- 3 cucharas de aceite
- 1 cuchara de sal
- 2 Litros (8 tazas) de caldo o fondo

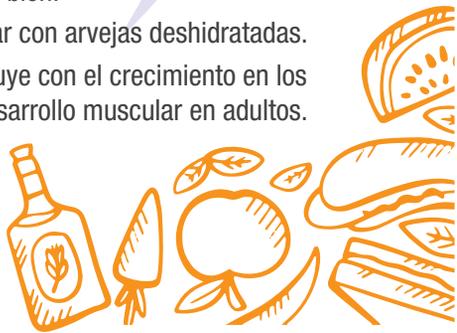


### Preparación:

1. Lavar y remojar el frejol negro un día antes de su cocción.
2. Filtrar el agua de remojo y hacer cocer hasta que estén blandos
3. Aparte: Calentar un poco de aceite y saltear las cebollas, ajo picados con el tomate y una pisca de sal, dejar cocer 8 minutos.
4. En otra olla: Saltear los pimentones, el zapallo, y por último las berenjenas remojadas en sal previamente, agregar el caldo, condimentar con sal, tapar la olla y hacer cocer hasta que los vegetales este blandos.
5. Por ultimo añadir el tomate, la cebolla, el ajo salteados y dejar cocer por unos 5 minutos más.
6. 6. Agregar los frejoles cocidos y mezclar muy bien.

**Sugerencias:** este guiso se puede variar con arvejas deshidratadas.

**Importante:** Esta preparación contribuye con el crecimiento en los niños, y el desarrollo muscular en adultos.



# Pollo al maní

(Rinde 6 porciones)

## Ingredientes

- 6 presas de pollo
- 1 cabeza de cebolla
- ½ taza de maní pelado y tostado
- Sal y pimienta a gusto
- Ajo molido
- Aceite vegetal
- Cilantro
- Perejil
- 1 litro de agua caliente o caldo



## Preparación:

1. Condimentar el pollo con sal, pimienta y ajo.
2. Calentar aceite en una sartén, freír el pollo, luego retirar
3. Lavar, pelar y picar la cebolla finamente
4. Calentar aceite en una olla, y saltear la cebolla a fuego bajo, agregar agua formando un ahogado
5. Introducir el pollo al ahogado, cocinar por unos 25 minutos, luego retirar el pollo y reservar
6. Licuar el maní con agua hasta que quede cremoso y agregar al ahogado
7. Retirar el pollo de la olla y agregar el maní molido al ahogado
8. Hacer cocer el maní durante 25 minutos, removiendo constantemente y una vez cocido el maní, agregar las presas de pollo, cocinar a fuego lento y bajo para q no se queme el maní solo hasta que se caliente el pollo y agregar el cilantro.
9. Servir caliente adornado con perejil picado, acompañado de arroz o papas.

# Pastel de fideo de quinua

(Rinde 8 porciones)

## Ingredientes

- ¼ Kilo de carne de res molida
  - 1 Libra de fideo de quinua
  - 3 huevos
  - ½ taza de espinacas cortada en julianas
  - ¼ taza de vainitas en rodajas
  - 1 unidad pequeña de brócoli desgajado
  - 1 tajada grande de queso EDAM
  - 1 unidad zanahoria rallada
  - ½ unidad de pimentón finamente picado
  - 3 cucharadas de aceite
- ### Salsa Blanca o Bechamel
- 3 cucharas de mantequilla
  - 3 tazas de leche fluida de su preferencia
  - 4 cucharas de harina blanca o integral



## Preparación

1. Hacer cocer el fideo a punto “al dente” (“al dente” es un estado medio de entre cocido y crudo de textura firme) luego, cortar la cocción echando agua fría una vez cocido “al dente”
2. Blanquear el brócoli y la espinaca (Blanquear es dar un hervor en agua caliente a las verduras).
3. Calentar aceite en una sartén y freír la carne molida, saltear las demás verduras con un poco de aceite
4. En un bol, mezclar los fideos y todos los demás ingredientes (huevos batidos, verduras y fideos)

### Salsa Blanca o Bechamel

1. Calentar una sartén y derretir la mantequilla
2. Agregar la harina y dorar la harina de trigo y agregar la leche fría
3. Mezclar constantemente hasta obtener una crema.



## Enmoldado

1. Enmantequillar un molde y agregar la salsa bechamel a la preparación de los fideos.
2. Mezclar todo o armar por capas, es decir, en el molde enmantequillado colocar fideo y bañar por encima con la salsa blanca
3. Espolvorear la preparación con queso Edam rallado
4. Llevar al horno a 200c° por 30 minutos
5. Retirar del horno y cortar en rebanadas y servir

## Salteado de sésamo con verduras

(Rinde 4 porciones)

### Ingredientes

- 2 cucharas de sésamo tostado
- 1 zanahoria mediana
- 1 zucchini pequeño
- ½ cebolla blanca (cabeza)
- ½ pimentón mediano (color naranja)
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite (vegetal)



### Preparación

1. Lavar y cortamos la zanahoria, el zucchini, la cebolla y el pimentón en julianas gruesas
2. En una sartén honda: calentar el aceite y cuando esté muy caliente saltear todas las verduras con el ajo triturado.
3. Saltar sin dejar de remover un par de minutos, añadir una pizca de sal yodada sin dejar de remover y mantener al fuego otro par de minutos.
4. Retirar la sartén del fuego. Las verduras deben quedar enteras.
5. Servir las verduras salteadas al estilo chino, espolvoreando con semillas de sésamo, acompañar con alguna carne de su preferencia.

## **Puré de arvejas secas**

*(Rinde aproximadamente 4-6 porciones)*

### **Ingredientes**

- 1 Libra de arvejas deshidratadas
- 1 Libra de arvejas frescas
- 1 cebolla mediana, pelada y cortada a la mitad
- 2 Cucharadas de aceite o mantequilla
- 1 hoja de laurel
- 3 ramitas de perejil



### **Procedimiento**

1. Apartar las impurezas de las arvejas, lavar (desechando las que floten) y remojar en 6 tazas de agua caliente, hasta el día siguiente.
2. Filtrar el agua de remojo de las arvejas, vaciar a una olla y cubrir las con agua fría
3. Aparte: Lavar y pelar las cebollas, cortar por la mitad
4. Agregar (a las arvejas) un poco de sal, las cebollas peladas y cortadas por la mitad, y el ramito aromático hecho con el perejil y el laurel atados.
5. Dejar hervir a fuego suave hasta que las arvejas queden tiernas, removiendo de tanto en tanto.
6. Filtrar el agua de cocción, retirar el ramo aromático
7. Aplastar las arvejas cocidas y las cebollas (si se desea se puede apartar un poco de las cebollas cocidas).
8. Mezclar con el aceite o mantequilla y condimentar con una pizca de pimienta
9. Servir caliente decorado con arvejas frescas cocidas enteras.
10. Se puede acompañar con alguna carne de su preferencia.



# Quiche de frijol

(Rinde 8 porciones)

## Ingredientes

### Masa

- 1 taza de harina
- 8 cucharas de mantequilla
- 1 huevo
- 1 pizca de sal

### Relleno

- 1 taza de frijol negro
- 2 tazas de espinaca
- 1 unidad mediana de cebolla pelada y en corte pluma
- 4 huevos
- Queso EDAM o Fresco rallado a gusto
- Aceite



## Preparación de la masa

1. Tamizar la harina y mezclar con la mantequilla a punto arena
2. Incorporar el huevo y la pizca de sal.
3. Amasar hasta formar una masa compacta y firme, si está muy seca agregamos un poco de leche fluida y reservamos la masa

## Preparación del relleno

1. Remojar los frijoles durante 24 horas, hacer cocer los frijoles sin sal, colar el agua de cocción y triturar los frijoles cocidos en la licuadora, luego reservar.
2. Calentar aceite en una sartén y saltear las cebollas, luego retirar del fuego
3. Mezclar la cebolla salteada con los frijoles cocidos tritutados, la espinaca cortada en juliana, el queso rallado y los huevos.



### Montado

1. Laminar la masa con ayuda de un uslero
2. Forrar un molde de tarta con la masa.
3. Sobre la masa verter el relleno y llevar al horno durante 30 minutos a 180 °C, apartar del horno, cortar en porciones y servir.

**Sugerencias:** el “Guiche de frijol” se puede servir como acompañante a una carne adicional o una ensalada de verduras cocidas y cruda, también con tubérculos como: ocas, papa, yuca y camote cocidos; consumir preferentemente durante el día para evitar cólicos y mejor digestión.

## Rehidratación de la carne de llama liofilizada

### Ingredientes:

Carne de llama liofilizada

Agua suficiente para sumergir la carne

### Preparación:

1. Vaciar agua a un recipiente (lo suficiente para sumergir la carne de llama liofilizada)
2. Introducir la carne de llama liofilizada al recipiente con agua
3. Remojar la carne liofilizada durante 5-10 minutos hasta su rehidratación
4. Se recomienda realizar la cocción en la misma agua de remojo (con sal a gusto)
5. Escurrir la carne y sacar excedentes de agua





## **Charquekan de carne de llama liofilizada**

*(Aproximadamente 4 porciones)*

### **Ingredientes:**

- Carne de llama liofilizada
- 8 unidades de papas medianas cocidas con cáscara
- 1 Libra de maíz cocido (con o sin cáscara)
- 4 unidades de huevos duros
- 4 tajadas de queso
- Aceite vegetal (cantidad necesaria)
- Sal yodada (cantidad necesaria)

### **Preparación:**

1. Colocar agua en una fuente y sumergir la carne de llama liofilizada.
2. Esperar de 5 a 10 minutos (promedio) para que la carne de llama liofilizada vuelva a rehidratarse por completo.
3. Realizar una pre cocción de la carne de llama con sal a gusto y usando la misma agua de remojo.
4. Deshilar o mechar las lonjas de carne
5. Calentar aceite y freír la carne
6. Servir (en capa plato) el maíz cocido, una papa, una parte de la carne frita, y adornar de una unidad de huevo en rodajas y una tajada de queso. Se puede acompañar con llajua.

**Fuente:** Gentileza Empresa Boliviana de Alimentos

# Guiso de carne de llama liofilizada

(Aproximadamente 4 o 5 porciones)

## Ingredientes:

- 1 Trozo mediano de carne liofilizada de llama
- 2 Tazas de caldo de vegetales caliente o agua hirviendo
- 1/2 cebolla roja pelada y cortada en cubos pequeños
- 1 Cucharada de ajo molido o finamente picado
- 1 tomate mediano sin pepas y picado finamente
- 2 Papas peladas y cortadas en cuartos
- 1/2 Taza de arvejas, 4 Cucharadas de aceite vegetal
- 1 Zanahoria pelada y cortada en rodajas, Sal a gusto

## Preparación:

1. Colocar agua en una fuente y sumergir la carne de llama liofilizada. Esperar de 5 a 10 minutos (promedio) para que la carne de llama liofilizada vuelva a rehidratarse por completo. Realizar una pre-cocción de la carne de llama, utilizando la misma agua de remojo.
2. Cortar la carne en trozos (cubos o tiras).
3. Calentar el aceite en una olla y dorar la cebolla y el ajo por 5 minutos, agregar el tomate y la carne a la olla, sellar la carne.
4. Agregar 2 tazas de caldo de vegetales, condimentar con sal y hacer cocer durante 10 minutos.
5. Agregar las papas, la zanahoria y las arvejas, hacer cocer por 20 minutos más a fuego lento.
6. Servir acompañado arroz integral hervido





# Postres



**800-10-2434**

**LÍNEA GRATUITA**

 **68213959**

#MiSubsidioEsNutrición

## Compota de durazno deshidratado

(Rinde aproximadamente 5 porciones)

### Ingredientes

125 g de durazno deshidratado (1/2 paquete).

2-3 cucharas de miel o azúcar

Rodaja limón o naranja

Cantidad necesaria agua

### Preparación

1. Lavar el durazno deshidratado, poner en remojo toda la noche, con cantidad suficiente para cubrir la fruta y un poquito más, filtrar el agua y colocar una rodaja de limón o de naranja y el azúcar.
2. Colocar al fuego hasta que hierva y hacer cocer en fuego mínimo durante 30-40 minutos, hasta que la fruta esté blanda
3. Apartar del fuego y quitar la rodaja del cítrico (limón o naranja), colocar en el recipiente para enfriar, cuando este a temperatura ambiente colocar en la heladera (si se desea una temperatura más fría).
4. Servir frío





## **Flan de quinua con stevia**

*(Rinde aproximadamente 5-6 porciones)*

### **Ingredientes**

1 paquete de la mezcla en polvo de FLAN DE QUINUA CON STEVIA de Subsidios (120 g)

1 litro de Agua y/o leche fluida de su preferencia (UHT, con omega 3, leche con yodo o leche fortificada con vitaminas y minerales)

### **Preparación**

1. Vaciar el agua o la leche fría en una olla
2. Vaciar todo el contenido de la Mezcla en polvo para preparar “Flan de quinua con Stevia” y remover muy bien hasta lograr una mezcla homogénea.
3. Llevar la preparación a fuego medio hasta que empiece a hervir y mezclar constantemente para evitar grumos, hacer cocer durante 2 minutos
4. Retirar del fuego y dejar atemperar un poco
5. Vaciar el contenido en vasos o moldes de su preferencia
6. Si desea puede refrigerar a 4 °C (Refrigerador) hasta que tome la consistencia deseada (aproximadamente 1 hora)





## ***Pudín de quinua con stevia***

*(Rinde aproximadamente  
10 a 15 porciones)*

### **Ingredientes**

1 paquete de la mezcla en polvo de PUDIN DE QUINUA CON STEVIA de Subsidios (250 g)

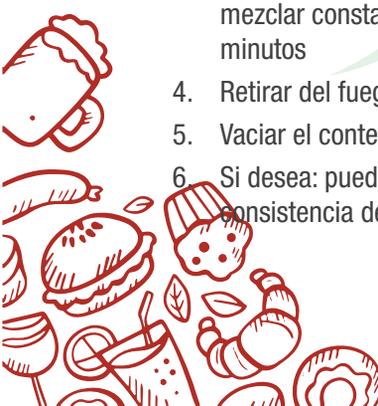
1 litro de Agua y/ o leche fluida de su preferencia

UHT, con omega 3, leche con yodo o leche fortificada con vitaminas y minerales)

### **Preparación**

1. Vaciar el agua o la leche fría en una olla
2. Vaciar todo el contenido de la Mezcla en polvo para preparar “Pudín de quinua con Stevia” y remover muy bien hasta lograr una mezcla homogénea.
3. Llevar la preparación a fuego medio hasta que empiece a hervir y mezclar constantemente para evitar grumos, hacer cocer durante 2 minutos
4. Retirar del fuego y dejar atemperar un poco
5. Vaciar el contenido en vasos o moldes de su preferencia
6. Si desea: puede refrigerar a 4 °C (Refrigerador) hasta que tome la consistencia deseada (aproximadamente 1 hora)

Fuente: Gentileza empresa INTEGRALNAT SRL



# Trufas de avena y mantequilla de maní

(Rinde aproximadamente 5-6 porciones)

## Ingredientes

- 1 Taza de avena en hojuela laminada instantánea con frutas deshidratadas y frutos secos
- ½ plátano maduro
- 1 cucharilla de cocoa en polvo
- 1 cuchara de mantequilla de maní
- 5 cucharillas de miel
- ½ taza "Regia" de leche UHT

## Ingredientes para decorar

Semillas de sésamo, coco rallado (opcional)

## Preparación

1. Lavar y pelar un plátano y hacer puré con ayuda de un tenedor
2. Vaciar sobre el plátano: la cocoa, la mantequilla de maní, la miel y la leche e integrar todo.
3. Vaciar la avena sobre la mezcla y con ayuda de una paleta integrar todo muy bien. Reservar ½ hora en el refrigerador.
4. Con las manos húmedas, y la ayuda de una cuchara tornear la preparación en pequeñas bolitas.
5. Decorar las trufas con semillas de sésamo o coco rallado.



## Helado de Copuazú

(Rinde aproximadamente 4 porciones)

### Ingredientes

- ½ bolsa de leche fluida de su preferencia (500 ml de leche con yodo, con omega 3 o leche fortificada)
- 1 paquete de pulpa de copoazú congelado (puede utilizar también otra pulpa congelada ½ paquete si la pulpa es de 500 g)
- Stevia o miel a gusto
- Opcional: 1 unidad de plátano

### Preparación

1. Colocar todos los ingredientes a la licuadora, licuar por 1 o 2 minutos, hasta que todos se integren
2. Colocar en moldes de su preferencia y dejar enfriar en el refrigerador







## *Refrescos y bocaditos*

BOLIVIA

MINISTERIO DE DESARROLLO  
PRODUCTIVO Y ECONOMÍA



**SEDEM**

Servicio de Desarrollo  
de las Empresas Públicas  
Productivas



· PRENATAL Y LACTANCIA  
· PRENATAL POR LA VIDA



Productos con Sello  
Hecho en Bolivia

#MiSubsidioEsNutrición



## ***Chicha de mantequilla de maní***

*(Rinde 1 Litro)*

### **Ingredientes**

- 1 Litro de agua fría
- 3-4 cucharas de mantequilla de maní
- Canela en rama y el clavo de olor
- Stevia o miel a gusto

### **Preparación**

1. Hervir el agua con la canela y clavo de olor durante 10 minutos. Luego dejar enfriar y vaciar a una jarra
2. Agregar la mantequilla de maní y mezclar muy bien
3. Endulzar con stevia o miel a gusto
4. Retirar la canela y el clavo de olor, si desea puede enfriar en el refrigerador antes de consumir o agregar hielos a gusto



## **Jugo de pulpa de fruta congelada**

*(Rinde aproximadamente 1 ½ Litros)*

### **Ingredientes**

- ½ Paquete (250 g) de pulpa de fruta congelada (Asaí o copuazú o piña o manzana o durazno o maracuyá)
- 1 Litro de agua hervida fría o leche fluida de su preferencia
- Stevia o miel de abejas a gusto
- Hielo a gusto

### **Preparación**

1. Vaciar el agua y la pulpa de fruta congelada de su preferencia a la licuadora, endulzar con stevia o miel a gusto
2. Licuar durante aproximadamente 3 minutos (hasta que la preparación quede homogénea)
3. Servir con hielos a gusto



## Refresco de asaí liofilizado

(Rinde 1 porción)

### Ingredientes

- 1 cucharilla de asaí en polvo
- 1 vaso de agua hervida fría
- Stevia o miel de abejas a gusto

### Preparación

1. Vaciar el asaí en polvo liofilizado en el vaso de agua fría
2. Endulzar con stevia o miel y servir



## Refresco de sésamo

(Rinde aproximadamente 1 Litro)

### Ingredientes:

- ¼ taza de sésamo
- 1 litro de agua
- 1 ramita de canela
- 1 cucharilla de clavo de olor
- Stevia o miel de abeja a gusto

### Preparación

1. Hervir el agua con canela y clavo de olor, luego retirar la canela en rama y el clavo de olor y dejar enfriar el agua.
2. Vaciar el sésamo y el agua hervida a la licuadora y licuar
3. Colar el sésamo con ayuda de un tamizador y endulzar la miel de abeja
4. Servir con hielo a gusto





## Refresco de pito de cañahua

(Rinde aproximadamente 6-8 vasos)

### Ingredientes

- 2 Litros de agua o 8 tazas de agua
- 125 g de Pito de cañahua (medio paquete)
- 1 rama de canela entera
- 1 cucharilla de clavos de olor
- 8 cucharadas miel de abeja o stevia a gusto

### Preparación

1. Vaciar el agua en una olla, agregar el clavo de olor y canela, hacer cocer durante 10 minutos.
2. Diluir el pito de cañahua en un poco de agua fría y mezclar hasta que no queden grumos. Luego agregar al agua hirviendo y hacer dar un hervor. Retirar del fuego.
3. Enfriar la bebida y añadir la miel de abeja o stevia para endulzar. Se puede añadir hielo al momento de servir



# Croquetas de quinua

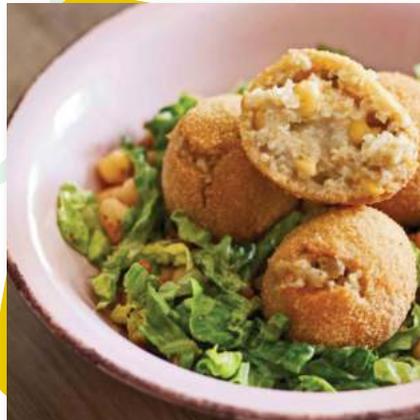
(Rinde aproximadamente 8-10 porciones)

## Ingredientes:

- 1 Taza de quinua entera lavada
- ½ Taza de queso desmenuzado o rallado
- 2 Cucharadas de harina integral de trigo
- 1 Cucharada de sal
- 2 Huevos
- 1 Taza de aceite vegetal

## Procedimiento:

1. Hervir 3 tazas de agua en una olla y hacer cocer la quinua por 30 minutos o hasta que haya reventado.
2. Vaciar la quinua a un recipiente, condimentar con la sal, la harina, el queso rallado, huevos batidos y mezclar bien, hasta formar una mezcla manejable
3. Calentar aceite en una sartén e introducir la preparación, con ayuda de una cuchara, al aceite caliente
4. Freír por ambos lados las croquetas
5. Servir con acompañamientos o salsas al gusto



# Crepes de espinaca con harina de trigo integral

(Rinde 8-10 porciones)

## Ingredientes

- 5 huevos
- ½ taza de harina de trigo integral
- 2 cucharas de mantequilla
- 1 ¾ tazas de leche fluida
- ½ cucharilla de sal

## Relleno

- 2 tazas de espinacas cortadas en julianas
- ½ litro de crema de leche
- ½ unidad de queso EDAM rallado
- 6 huevos



## Preparación

### Masa

1. Vaciar todos los ingredientes a la licuadora: harina integral, leche, sal y los huevos, y licuar por unos minutos, la masa debe tener consistencia líquida.
2. Calentar mantequilla en un sartén de teflón y llevar a cocer la preparación en porciones delgadas.

### Relleno

3. Hacer cocer los huevos por 8 minutos a partir de agua hirviendo y cortar en rodajas
4. Saltear las espinacas, mezclar con el queso EDAM rallado, los huevos duros
5. Rellenar las crepes con la farza realizada previamente (mezcla de todo lo preparado) y envolver.
6. Colocar un poco más de queso por encima y llevar a gratinar al horno por unos minutos.

**Sugerencias:** Los creps de espinaca se la pueden acompañar con alguna salsa



## **Tostadas de manzana con mantequilla de maní**

*(Rinde aproximadamente 2 porciones)*

### **Ingredientes**

- 4 rebanadas de pan molde
- 1 Manzana roja
- 2 Cucharas de mantequilla de maní
- Canela a gusto
- Azúcar

### **Preparación**

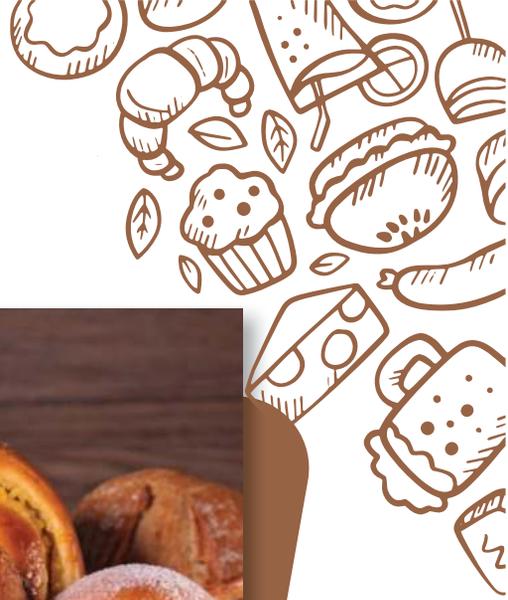
- 1 Colocar el pan en la tostadora (opcional).
- 2 Untar las rebanadas de pan con la mantequilla de maní.
- 3 Cortar la manzana en rodajas finas y colocarlas sobre el pan.
- 4 Espolvorear con azúcar y canela al gusto.
- 5 Servir acompañado con la bebida de su preferencia







*Panadería*





Subsidio  
Universal Prenatal  
por la Vida

#MiSubsidioEsNutrición

## **Buñuelos de pito de cañahua**

*(Rinde aproximadamente 10 porciones)*

### **Ingredientes**

- 2 tazas de pito de cañahua
- 2 tazas de harina de trigo
- 2 huevos
- 2 cucharas de miel de abeja
- 1 taza de leche fluida entera
- Cantidad necesaria de aceite para freír

### **Preparación**

1. Colocar en un bol: el pito de cañahua, la harina, los huevos, la miel, la esencia de vainilla, la leche fluida, mezclar todos los ingredientes hasta integrar.
2. Utilizar una cuchara para formar porciones pequeñas.
3. Calentar abundante aceite en una sartén y freír los buñuelos hasta dorar
4. Retirar con una espumadera los buñuelos y escurrir el aceite cuando estén dorados
5. Puede acompañar con api de quinua o cañahua



## Buñelo integral de fruta

(Rinde aproximadamente 10 porciones)

### Ingredientes:

- 2 tazas "Regia" de harina de trigo integral tamizada
- 1 cucharilla de levadura seca
- 1 huevo
- 1 cucharilla de anís
- ½ taza "Regia" de azúcar
- ¼ cucharilla de sal
- 1 fruta mediana (plátano o similar) aplastada
- 1 Litro de aceite vegetal

Leche fluida o agua (cantidad suficiente para humedecer la preparación)

Miel de abeja (cantidad suficiente para endulzar)

### Preparación:

1. Activar la levadura seca con un poco de agua tibia.
2. Vaciar la harina en un bol incorporar todos los ingredientes secos (harina, sal, azúcar) y mezclar.
3. Incorporar la mezcla anterior los ingredientes líquidos: la levadura activada, el huevo, la fruta aplastada o triturada, el agua poco a poco hasta obtener una masa suave.
4. Dejar fermentar a temperatura ambiente hasta que duplique su volumen, una vez duplicado el volumen de la masa dividir en pequeñas porciones y estirar en forma circular
5. Calentar el aceite en una sartén y freír los buñuelos
6. Rociar con la miel de abeja al momento de servir (podemos utilizar almíbar de fruta o miel de caña).

**Sugerencias:** los buñuelos se la pueden consumir con api de quinua o de cañahua, etc.



## **Buñuelo de harina de plátano**

*(Rinde aproximadamente 10-12 porciones)*

### **Ingredientes**

- 1 taza de harina de plátano
- 1 ½ taza de harina de trigo
- 1 taza de leche
- 1/2 taza de azúcar común
- 1 pizca de sal
- 2 huevos
- 1 cucharilla de ralladura de limón y naranja
- 1 cucharada de polvo de hornear
- Azúcar y canela (opcional)



### **Preparación**

1. Vaciar a un recipiente: la leche, los huevos, el azúcar y mezclar completamente.
2. Agregar la ralladura de limón y naranja y seguir mezclando.
3. Agregar la harina de trigo, seguido de la harina de plátano, mezclar con la ayuda de una batidora de mano hasta formar una mezcla homogénea ligera y cremosa.
4. Agregar el polvo de hornear.
5. Precalentar el aceite hasta que este empiece a hacer pequeñas burbujas. Mantener el fuego medio bajo.
6. En un plato mezclar azúcar con canela y reservar.
7. Una vez caliente el aceite con ayuda de una cuchara: Introducir la mezcla en pequeñas porciones (1 cucharada es ideal), dejar cocinar hasta que se hinchen formando unas bolitas. Voltar y dejar dorar hasta que estén cocidas
8. Retirar del aceite y llevar a la mezcla de azúcar con canela y empapar completamente.
9. Servir con api de cañahua o quinua



## **Brownie fortificado con Zinc y Hierro**

*(Rinde aproximadamente  
6-8 porciones)*

### **Ingredientes**

1 Paquete de mezcla de BROWNIE FORTIFICADO CON ZINC Y HIERRO (200 g)  
1/2 g Harina de Quinua Precocida, Harina de Arroz Precocida, Cacao, Huevo en Polvo)

Miel de abeja o stevia líquida al gusto del consumidor.

6 cucharas de aceite Vegetal, 3 huevos

1/2 vaso de agua

Mantequilla o manteca vegetal para engrasar el molde.

Cocoa en polvo para empolverar el molde engrasado, a gusto del consumidor.

### **Preparación**

1. Vaciar todo el contenido de la mezcla para Brownie fortificado con zinc y hierro (200g) en un recipiente mediano, luego agregar 1/2 vaso de agua y agitar constantemente
2. Agregar el aceite vegetal, la miel, los huevos, la stevia y batir hasta lograr una mezcla homogénea (esto logrará una mejor consistencia en el horneado)
3. Engrasar un molde (mantequilla y/o manteca) y espolvorear con la cocoa en polvo, para que la masa no se pegue
4. Precalentar el horno a temperatura moderada (150°C), enmoldar la preparación en el molde previamente alistado y llevar al horno, durante aproximadamente 30 a 40 minutos.
5. Retirar del horno, dejar enfriar y cortar en tajadas

Fuente: Gentileza empresa INTEGRALNAT SRL



# Brownie de chocolate sin azúcar

(Rinde aproximadamente 6 porciones)

## Ingredientes

¼ parte de chocolate en barra sin azúcar

7 cucharas de cocoa en polvo sin azúcar

4 cucharas de mantequilla de maní

½ taza de harina de trigo

½ taza de harina integral

3 huevos

4 cucharas de miel de abeja o stevia líquida

¾ taza de leche fluida de su preferencia (UHT, leche con omega 3, Leche con Yodo o Leche fortificada con vitaminas y minerales)

## Preparación

1. Derretir la mantequilla de maní y el chocolate en barra.
2. Incorporar los ingredientes secos (harina de trigo e integral) y los huevos, mezclar
3. Incorporar la leche y mezclar muy bien
4. Untar con mantequilla un molde y calentar el horno
5. Enmoldar la preparación y hornear por 20 minutos, luego retirar del horno
6. Dejar enfriar antes de servir



## Creps de hojuela de quinua

(Rinde 10 porciones)

### Ingredientes

- 1 taza de leche fluida de su preferencia
- 2 cucharas semi-colmadas de mantequilla de maní
- 2 huevos
- 1 taza de harina integral de trigo
- 5 cucharas de hojuelas de quinua
- ½ taza de azúcar morena

### Preparación

1. Colocar todos los ingredientes en un recipiente
2. Mezclar con una batidora manual o licuadora, hasta disolver el azúcar y lograr una consistencia semi-líquida.
3. Calentar un poco de aceite o mantequilla en una sartén (sólo para la primera porción) y vaciar por porciones en una sartén
4. Dejar cocer solo hasta que esté dorado por ambos lados y servir caliente

**Sugerencias:** los creps pueden acompañarse con frutas, miel de abeja, o con un relleno de carne (en preparaciones saladas no agregar azúcar a la masa).



## Crepe con mantequilla de maní

(Rinde aproximadamente 3 porciones)

### Ingredientes

5 claras de huevo

1 cucharilla de esencia de vainilla

½ taza de harina integral de trigo

5 cucharadas de mantequilla de maní

Almendra rayada a gusto

### Preparación

1. Mezclar con una batidora eléctrica la harina, las claras, esencia de vainilla, azúcar.
2. En una sartén poner un poco de aceite, calentar y poner un cucharón de la mezcla. dejar dorar de ambos lados.
3. Repetir el proceso hasta que la mezcla termine.
4. Untar con la mantequilla de maní, almendra rayada y enrollar





## Galletas de Asaí

(Rinde aproximadamente 8 porciones)

### Ingredientes

1 taza de harina integral de trigo

5 cucharas de manteca vegetal

1 huevo

1 cucharilla de esencia de vainilla

½ taza de azúcar

1 cucharada de polvo de hornear

2 cucharas de Asaí liofilizado en polvo

### Preparación

1. Derretir la manteca, incorporar el huevo y la esencia de vainilla
2. Aparte: Mezclar los ingredientes secos (harina integral, azúcar, polvo de hornear y asaí liofilizado en polvo)
3. Mezclar ambas preparaciones y formar una masa homogénea
4. Hacer bolitas de masa y aplanarlas, dándole forma a la galleta, colocarlas separadas en un molde engrasado.
5. Precalentar el horno y cocinar en horno hasta que estén doradas, aproximadamente 15 minutos
6. Apartar del horno, dejar enfriar y degustar



# Galletas de avena con frutos secos

(Rinde aproximadamente 15 unidades)

## Ingredientes

- 1 huevo.
- ¼ taza de azúcar.
- ¼ taza de mantequilla de maní
- 1 taza de avena en hojuela laminada instantánea con frutas deshidratadas y frutos secos
- 1 taza de harina blanca o integral cernida
- 1 cucharada de polvo de hornear.
- ¼ cucharilla de sal. (pisca)
- 1 manzana pelada picada en cubos pequeños.
- 1 taza de leche o lo necesario



## Preparación

1. Vaciar la avena a una sartén sin aceite y granear hasta dorar y reservar
2. Vaciar a un bol el azúcar, el huevo y la mantequilla de maní, batir hasta integrar.
3. Agregar: la avena graneada, la harina blanca o integral previamente cernida, la sal, polvo de hornear, la manzana picada y la leche hasta formar una pasta espesa.
4. Reservar 10 minutos la preparación
5. Untar con manteca o mantequilla un molde.
6. Precalentar el horno a temperatura moderada (180°C) y con la ayuda de una cuchara colocar la mezcla sobre el molde preparado en pequeñas porciones.
7. Llevar al horno a 15 a 20 minutos a 180 °C, hasta que las galletas estén doradas
8. Apartar del horno y enfriar antes de consumir



## Galletas de jengibre

(Rinde aproximadamente 30 unidades)

### Ingredientes

- 3 tazas de harina
- ½ cucharilla de bicarbonato de sodio
- ½ cucharilla de sal
- 1 cucharilla de jengibre en polvo
- 1 cucharilla de canela en polvo
- ½ cucharilla de nuez moscada en polvo
- ½ cucharilla de clavo de olor en polvo
- 6 cucharas de mantequilla de maní
- ½ taza de azúcar
- ¾ taza de miel de abeja
- 1 huevo batido

### Preparación

1. Vaciar todos los ingredientes secos (harina, bicarbonato, sal, jengibre, clavo de olor y canela en polvo) a un recipiente y mezclar
2. Aparte, vaciar la mantequilla de maní a un recipiente y mezclar con el azúcar, la miel y el huevo batido
3. Mezclar la preparación anterior con los ingredientes secos y amasar suavemente sobre una superficie enharinada
4. Uslear hasta dejar la masa con 3 mm de grosor.
5. Cortar de la forma deseada las galletas
6. Precalentar el horno a temperatura moderada (195°C)
7. Cubrir una bandeja con papel mantequilla, colocar las galletas encima y hornearlas por aproximadamente 10 minutos, retirar del horno y dejar enfriar antes de colocar el glaseado.



### Para el glaseado:

- 1 Taza de azúcar molida o impalpable
- 2 cucharas de jugo de limón

### Preparación

1. Mezclar bien hasta lograr la consistencia deseada.
2. Utilizar una manga de decorar idealmente con una boquilla N°2 o 3 para realizar los adornos de cada galleta



## Galletas de harina de quinua

(Rinde aproximadamente 20 unidades)

### Ingredientes:

- 1 Taza de harina de trigo cernida
- 1 Taza de leche fluida
- 1 Taza de harina de quinua y cernida
- 1 Taza de azúcar o  $\frac{3}{4}$  Tazas de miel
- 1 Unidad de huevo (previamente lavado)
- 2 Cucharillas de esencia de vainilla
- 1 Cucharilla de polvo de hornear
- $\frac{1}{2}$  Taza de mantequilla o aceite



### Preparación:

1. Batir la mantequilla o aceite y agregar el azúcar o miel, mezclar y formar una crema.
2. Incorporar las harinas cernidas y el huevo, con el polvo de hornear, alternando con la leche y la vainilla
3. Formar una masa suave para moldear e introducir en una manga
4. Precalentar el horno a 180°C
5. Enmantecar y enharinar una fuente para horno
6. Colocar las galletas sobre la fuente con ayuda de la manga, dando la forma deseada
7. Hornear a 180°C durante 15-20 minutos
8. Retirar del horno y dejar enfriar antes de consumir



# Galleta de hojuela de quinua

(Rinde aproximadamente 30 unidades)

## Ingredientes

- 2 tazas de hojuelas de quinua o de avena
- 1 taza de maicena
- 1 cuchara de polvo de hornear
- Media taza de miel de abejas o stevia líquida a gusto
- 6 cucharas de mantequilla
- 1 cuchara de esencia de vainilla
- 1 huevo

## Preparación

1. Vaciar en un recipiente grande: la hojuela de quinua o avena, la taza de maicena, la media taza de miel, la cuchara de polvo de hornear, la vainilla, mantequilla, mezclar todo y agregar el huevo.
2. Mezclar y formar galletas en la forma deseada
3. Precalentar el horno a temperatura moderada (160°C) y colocar las galletas sobre una bandeja untada con un poco de mantequilla
4. Introducir las galletas al horno por 15 minutos, pasando ese tiempo, dar la vuelta las galletas y continuar con la cocción por 15 minutos más.



# Pan integral de avena con linaza

(Rinde aproximadamente 15 porciones)

## Ingredientes

- 2 tazas de avena en hojuelas instantánea con cañahua y amaranto o con fruta deshidratada y frutos secos
- 1 taza de harina integral de trigo
- 1 cucharada de maicena
- 1 taza de bebida fortificada con vitaminas E, D y riboflavina
- 2 cucharadas de miel de abeja
- ¼ taza de linaza molida
- 1 cucharilla de bicarbonato de sodio
- ½ cucharilla de polvo para hornear
- ½ cucharilla de sal, 2 huevos



## Preparación

1. Batir los huevos con la miel, la bebida fortificada de almendra y la sal.
2. Aparte, mezclar la avena en hojuelas instantánea con la maicena, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la linaza molida
3. Agregar la preparación anterior a la mezcla de huevos con miel; dejar reposar por 10 minutos a temperatura ambiente.
4. Untar con mantequilla un molde y vaciar la preparación
5. Precalentar el horno a temperatura moderada (180°C) y hornear la preparación por 40 minutos o hasta que, al introducir el palillo al centro, éste salga limpio.
6. Retirar la preparación del horno y deja enfriar por completo antes de desmoldar.
7. Servir este delicioso pan de avena untado con mantequilla de maní.

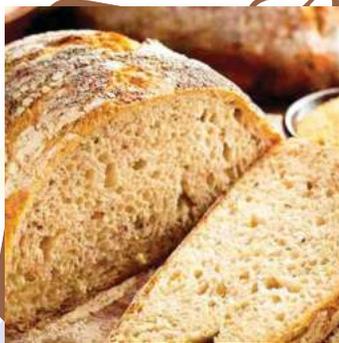


## **Pan de harina de quinua**

*(Rinde aproximadamente 15- 20 Unidades)*

### **Ingredientes:**

- ½ Libra de harina de quinua
- 1 ½ Libra de harina de trigo
- 1 Cuchara sopera al ras de levadura fresca
- 1 Cuchara semicolmada de manteca
- ½ Taza de azúcar o miel de abeja
- 1 Cucharilla de sal
- 1 Huevo mediano, 2 Tazas de agua tibia



### **Preparación:**

1. Mezclar, en un recipiente ancho y alto: La harina de quinua, la mitad de la harina de trigo y el azúcar o miel
2. Diluir la levadura en agua tibia con la sal
3. Derretir la manteca
4. Hacer un hueco en el centro de las harinas previamente tamizadas y agregar la levadura, el huevo, la manteca e ir revolviendo con un tenedor, incorporando de apoco la harina de los costados.
5. Tapar el recipiente con un repasador seco y colocar sobre la cocina o en un lugar cálido.
6. Dejar subir la masa (casi una hora), agregar en tres tandas la harina de trigo restante e ir incorporando suavemente con movimientos de afuera hacia adentro, se debe formar una masa blanda y consistente.
7. Dejar levantar nuevamente otros 50 minutos sobre la cocina
8. Colocar sobre un molde enmantecado, dando la forma que desee
9. Precalentar el horno a temperatura moderada
10. Llevar al horno a 160°C durante 45 minutos.
11. Apagar el horno y dejar el pan adentro 10 minutos con la puerta abierta (sólo para que no se seque).
12. Retirar y dejar enfriar antes de consumir



## Panqueque de asaí y manzana

(Rinde aproximadamente 1 unidad)

### Ingredientes

- 3 cucharas de leche o de bebida fortificada con vitaminas E, D y riboflavina
- 1 cucharilla de asaí en polvo liofilizado
- 2 cucharas de avena en hojuelas instantánea
- 1 cuchara de azúcar
- 1 manzana rallada

### Preparación

1. Colocar todos los ingredientes en un plato hondo y mezclar bien (si fuera necesario agregar algo de líquido que puede ser agua o leche vegetal)
2. Calentar una panquequera o sartén, mojar con muy poco aceite y colocar la mezcla
3. Cocinar a fuego lento unos minutos, cuando los bordes comienzan a dorar dar vuelta con ayuda de un plato o una espátula y volver a cocinar el otro lado
4. Servir y rellenar con miel de abeja o frutas de su preferencia



# Panqueques de pito de cañahua

(Rinde aproximadamente 3 unidades)

## Ingredientes

- ½ taza de pito de cañahua
- ½ taza de harina de trigo o harina integral
- 1 huevo
- 1 taza de leche entera
- Una pizca de sal
- ½ cucharilla de canela
- 1 cucharilla de esencia de vainilla
- 1 cuchara de miel de abeja
- Aceite cantidad necesaria

## Preparación:

1. Vaciar todos los ingredientes a la licuadora y empezar a licuar hasta tener una mezcla homogénea, durante aproximadamente tres minutos.
2. Calentar una sartén y mojar con algunas gotitas de aceite
3. Introducir los panqueques a la sartén y dorar por ambos lados

**Sugerencia:** Si se desea se puede acompañar con yogurt probiótico, miel de abeja o alguna otra fruta de tu preferencia.



# Panqueques de mezcla instantánea de cereales en polvo

(Rinde aproximadamente 5 porciones)

## Ingredientes

- 3 huevos
- ½ litro de leche
- 1 taza de mezcla instantánea de cereales en polvo
- Azúcar o miel al gusto
- 1 cucharilla de polvo para hornear
- Un chorrito de esencia de vainilla

## Preparación

1. Batir los huevos con el azúcar o miel, esencia de vainilla, hasta tener una consistencia cremosa.
2. Incorporar la mezcla instantánea de cereales en polvo, para formar una mezcla homogénea, al finalizar incorporar la cucharilla de polvo para hornear.
3. Calentar una sartén antiadherente y poner la masa ligera, de forma uniforme y dar la vuelta para cocer de ambos lados
4. Acompañar con un poco de miel o fruta picada



# Queque de avena y yogurt natural

## Ingredientes

1 taza de avena en hojuela laminada instantánea con cañahua y amaranto.

1/3 taza de aceite vegetal

3 huevos medianos

1 taza de harina blanca

1/4 taza de azúcar.

1 ½ taza de yogurt natural

o de su preferencia

½ taza de azúcar morena

1 cucharilla de vainilla

2 cucharillas de polvo de hornear

1 puño de almendras picadas



## Preparación

1. Vaciar la avena en la licuadora y licuar hasta formar una harina reservar.
2. En un recipiente vaciar el aceite vegetal, la azúcar morena, y el huevo y batir hasta integrar.
3. Sobre la mezcla vaciar el yogurt, la vainilla y batir.
4. A la mezcla añadir la harina de avena, la harina blanca tamizada, el polvo de hornear y batir hasta integrar todo.
5. Enmantecar y enharinar el molde.
6. Colocar en la base interior del molde un papel sabana.
7. Vaciar la mezcla sobre el molde.
8. Precalentar el horno a temperatura moderada (180°C)
9. Llevar la preparación al horno durante 50 a 60 minutos
10. Verificar que esté cocido y dejar enfriar antes de servir

# Queque de harina de quinua

(Rinde aproximadamente 10 porciones)

## Ingredientes:

- 1 Taza de harina de quinua
- 1 ½ Taza de harina blanca
- ½ Cucharilla de polvo de hornear
- ½ Taza de aceite vegetal
- 1 Taza de azúcar o
- ¾ Taza de miel de abeja
- 2 Unidades de huevos
- 1 Taza de leche fluida  
de su preferencia
- 1 Cucharilla de vainilla
- Aceite y harina  
(cantidad suficiente para engrasar)



## Preparación:

1. Tamizar las harinas en un mismo recipiente juntamente con el polvo de hornear
2. Aparte: Batir la miel o el azúcar, el aceite, las yemas de huevo, vainilla y leche. Una vez mezclado, incorporar poco a poco las harinas tamizadas, alternando con la leche
3. Aparte: Batir las claras de huevo a punto nieve e incorporar a la mezcla anterior con movimientos envolventes
4. Precalentar el horno a temperatura moderada; engrasar y enharinar un molde
5. Vaciar la preparación en el molde preparado
6. Hornear a 180°C durante 45 minutos
7. Dejar enfriar antes de consumir



## *Información nutricional por 100 gramos de producto comestible*

N°	PRODUCTOS	Cant.	Kcal	Prot (g)	Lip (g)	CH (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit A (ug)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	Fibra (g)
1	Alimento complementario Nutri Mamá	100,0	394,0	17,0	9,0	60,0	322,0	45,0	25,0	2169,0	6,0	6,0	220,0	0,0
2	Alimento complementario Nutribebé	100,0	425,0	11,0	11,0	70,0	200,0	22,0	10,0	500,0	0,4	0,4	140,0	0,0
3	Api de cañahua sin azúcar	100,0	347,0	13,4	2,4	67,8	47,0	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4	Api de quinua sin azúcar	100,0	330,0	9,0	3,6	65,4	36,9	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5	Arroz integral	100,0	355,0	8,2	0,5	79,6	14,3	2,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8
6	Arroz de grano largo, grueso y pulido	100,0	330,0	7,8	0,2	75,0	17,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7	Avena en hojuelas laminada instantanea con fruta deshidratada y frutos secos	100,0	332,0	10,5	6,0	59,0	57,0	4,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3
8	Avena en hojuelas laminada instantanea con cañahua y amaranto	100,0	346,0	13,0	6,0	60,0	54,2	6,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	1,3
9	Barra de amaranto, quinua, cañahua, avena, chia y pasas uva fortificada con omega 3	100,0	392,0	8,0	8,0	72,0	35,0	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
10	Bebida fortificada con vitaminas E, D y riboflavina	100,0	17,0	0,5	0,8	1,8	120,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0
11	Brownie fortificada con zinc y hierro	100,0	394,0	10,0	6,0	75,0	39,0	5,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12	Extruido de amaranto, quinua o cañahua fortificado con vitaminas del complejo B	100,0	378,0	8,2	1,9	81,2	100,0	4,0	0,0	20,0	0,3	0,3	0,0	0,0
13	Fideo de quinua	100,0	353,0	8,0	0,1	80,0	88,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
14	Flan de quinua con stevia	100,0	380,0	4,0	2,0	87,0	150,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
15	Frijol	100,0	334,0	20,0	0,7	60,0	96,0	8,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

16	Galletas de quinua, almendra y chips de chocolate	100,0	460,0	11,0	16,0	68,0	86,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
17	Galletas bajas en azúcar y sodio de fácil digestión	100,0	370,0	10,0	10,0	60,0	89,0	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18	Galletas surtidas nutritivas de quinua, amaranto, cañahua, avena, fortificadas con hierro, vitamina A, C, B12 y D	100,0	428,0	10,5	14,0	65,0	70,0	7,0	0,0	36,2	0,0	0,0	3,6	0,0
19	Granola de cañahua, avena, quinua, frutas deshidratadas, miel, fortificados con hierro y vitamina C	100,0	384,0	7,0	4,0	80,0	49,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	0,0
20	Harina de quinua orgánica	100,0	348,0	10,0	4,0	68,0	41,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
21	Harina de plátano verde (Chila)	100,0	335,0	3,5	0,2	80,0	38,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
22	Harina integral de trigo fortificada con hierro y vitaminas del complejo B	100,0	309,0	10,0	1,0	65,0	28,9	3,6	0,0	0,0	1,5	0,3	0,0	1,3
23	Hojuelas de quinua orgánica	100,0	348,0	10,0	4,0	68,0	49,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24	Lagua de choclo	100,0	331,0	6,0	3,0	70,0	60,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
25	Lagua de tunta	100,0	327,0	5,0	3,0	70,0	38,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
26	Linaza molida	100,0	451,0	19,0	35,0	15,0	195,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
27	Maní pelado	100,0	588,0	27,0	44,0	21,0	70,0	4,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
28	Mezcla de frutos secos (Maní, uvas pasas, haba, maíz, plátano y/o almendra)	100,0	447,0	15,0	23,0	45,0	30,0	4,5	0,0	30,0	0,0	0,0	0,0	0,0
29	Mezcla instantánea de cereales en polvo de avena, cañahua, quinua, amaranto y wilcaparu sin azúcar	100,0	353,0	12,0	5,0	65,0	100,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0
30	Palitos de cereales o vegetales fortificados con vitaminas D y complejo B	100,0	405,0	4,0	5,0	86,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0
31	Pito de cañahua	100,0	350,0	14,0	4,5	65,0	150,0	13,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
32	Pudin de quinua con stevia	100,0	295,0	6,0	2,0	62,0	150,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
33	Queque o bizcocho con saborizantes naturales	100,0	335,0	8,0	7,0	60,0	120,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

34	Quinoa en grano orgánica	100,0	352,0	11,0	4,0	68,0	50,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
35	Sésamo	100,0	542,0	23,0	48,0	4,5	500,0	4,7	0,0	34,8	0,0	0,0	0,0
36	Tunta	100,0	333,0	2,8	0,2	80,0	70,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
37	Waffle de amaranto fortificado con zinc y hierro	100,0	196,0	9,0	9,0	20,0	0,0	3,5	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0
38	Arveja deshidratada	100,0	336,0	24,0	0,9	58,0	60,0	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
39	Bizcocho de verduras fortificado con vitaminas D, E y complejo B	100,0	275,0	5,0	7,0	48,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,3	0,0
40	Jengibre liofilizado en polvo	100,0	350,0	12,0	2,6	70,0	170,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6
41	Cúrcuma liofilizada	100,0	329,0	10,0	1,0	70,0	120,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,0
42	Verduras en conserva baja en sodio	100,0	30,0	1,6	0,0	4,5	39,0	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
43	Asaí liofilizado en polvo	100,0	502,0	8,0	30,0	50,0	100,0	6,0	0,0	700,0	0,0	0,0	0,0
44	Durazno deshidratado	100,0	318,0	3,2	0,1	76,0	35,0	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
45	Frutas liofilizadas (Manzana, piña, plátano, papaya, naranja)	100,0	344,0	4,0	0,0	82,0	26,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
46	Frutas en conserva bajas en azúcar	100,0	45,0	0,0	0,0	18,0	5,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
47	Helado de pulpa de asaí sin azúcar	100,0	80,0	1,5	1,5	15,0	30,0	3,0	0,0	100,0	0,0	0,0	0,0
48	Mezcla de frutas deshidratadas (Piña, durazno, plátano, frutilla, manzana, papaya, naranja)	100,0	334,0	3,1	0,2	80,0	30,0	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
49	Néctar con pulpa de frutas sin azúcar	100,0	5,0	0,2	0,0	1,0	20,0	0,8	0,0	14,0	0,0	0,0	0,0
50	Pulpa de fruta congelada	100,0	40,0	0,2	0,1	10,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
51	Pulpa de copozú congelada	100,0	40,0	0,5	0,1	10,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
52	Leche deslactosada UHT	100,0	335,0	8,0	7,0	60,0	120,0	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
53	Leche entera en polvo instantánea	100,0	450,0	23,0	25,0	34,0	825,0	0,5	0,0	25,0	0,0	0,0	0,0
54	Leche entera UHT con yodo	100,0	53,8	2,7	2,8	4,5	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
55	Leche UHT con avena	100,0	64,0	2,5	2,7	7,5	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
56	Leche UHT con asaí	100,0	67,0	2,2	2,5	9,0	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0





ESTADO PLURINACIONAL DE  
**BOLIVIA**

MINISTERIO DE DESARROLLO  
PRODUCTIVO Y ECONOMÍA PLURAL



BICENTENARIO DE  
**BOLIVIA**

#MiSubsidioEsNutrición