



ESTADO PLURILINGÜE BOLIVIA

MINISTERIO DE
DESARROLLO RURAL Y TIERRAS



LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



BOLIVIA ES
INDUSTRIALIZACIÓN

CONTIENE RECETAS NUTRITIVAS

Remmy Rubén Gonzáles Atila
MINISTRO DE DESARROLLO RURAL Y TIERRAS - MDRyT

Álvaro Carlos Mollinedo Catari
VICEMINISTRO DE DESARROLLO AGROPECUARIO - VDA

Roberto Bonifacio Montaña
**COORDINADOR NACIONAL
PROGRAMA PRO-CAMELIDOS**

Sebastian Yhony Gonzáles Choque
**ESPECIALISTA EN PRODUCCION PRIMARIA, SAN Y MEDIO AMBIENTE -
PRO CAMELIDOS**

Bety Nely Choque Chambilla
**ASISTENTE TÉCNICO EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN (SAN)
- PRO CAMELIDOS**

Heidy Orellana Villarroel
COMUNICACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN - PRO CAMELIDOS

Valeria Alejandra Martínez Montecinos
CONSULTOR EN NUTRICIÓN Y SEGURIDAD ALIMENTARIA – LA PAZ

María Isabel Cruz Fernández
CONSULTOR EN NUTRICIÓN Y SEGURIDAD ALIMENTARIA - ORURO

Víctor Misericordia Rosas
CONSULTOR EN NUTRICIÓN Y SEGURIDAD ALIMENTARIA - POTOSÍ

**PROGRAMA PRO-CAMELIDOS
Bolivia, noviembre 2023**

CONTENIDO

PRESENTACIÓN

1. SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN	6
1.1. Soberanía alimentaria	6
1.2. Seguridad alimentaria	6
1.2.1. Seguridad alimentaria y nutrición con enfoque de género	6
1.2.2. Seguridad alimentaria y nutrición con enfoque a cambio climático	6
2. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	6
2.1. Problemas de alimentación y nutrición	6
2.2. Conceptos básicos de alimentación y nutrición	7
2.3. El arco de la alimentación	8
2.4. El plato saludable	9
2.4.1. Alimentos Energéticos	9
2.4.2. Alimentos Protectores.....	10
2.4.3. Alimentos Formadores.....	11
3. BONDADES DE LA CARNE DE LLAMA	12
4. ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA PARA NIÑOS	12
4.1. Preparación de Papillas 6 a 9 meses.....	12
4.2. Papilla de Zanahoria cocida (para 6 meses).....	13
4.3. Papilla de Zapallo con Acelga (para 7 meses).....	14
4.4. Preparación de Papillas para niños de 9 a 12 meses.....	15
4.5. Papilla de Papa y Zanahoria con Charque de Llama	16
4.6. Papilla Mixta de Pito de Cañahua con Camote.....	17
5. RECETAS SALUDABLES PARA LA FAMILIA	18
5.1. SOPAS Y SEGUNDOS	18
5.1.1. Laguna de Jankakipa con Charque de Llama	18
5.1.2. Laguna de Chuño con Charque de Llama	19
5.1.3. Chaira de Quinua con Charque de Llama	20
5.1.4. Lawa de Quinua con Visceras de Llama	21
5.1.5. Lawa de Choclo	22
5.1.6. Chaira con Tripas de Llama	23
5.1.7. Ají de Maíz de Pelado.....	24
5.1.8. Ají de Achacana	25

5.1.9.	Kalapurka	26
5.1.10.	Hamburguesa de Beterraga con Arroz.....	27
5.1.11.	Torreja de Acelga (opcional zanahoria ó espinaca).....	28
5.1.12.	Salpicón de Charque de Llama	29
5.1.13.	Solterito de Charque	30
5.1.14.	Tripas Rellenas de Llama.....	31
5.1.15.	Ensalada de Lechuga y Quinoa	32
5.1.16.	Asado de Riñón de Llama con Puré Verde y Ensalada	33
5.1.17.	Wilaphari de Sangre de Llama (Wilaparka).....	34
5.1.18.	Chorrellana de Hígado de Llama	35
5.1.19.	Rebozado de Panza de Llama.....	36
5.1.20.	Charquekan Orureño.....	37
5.1.21.	Charquekan Paceño.....	38
5.1.22.	Condori Orureño.....	39
5.1.23.	Torrejitas de Hígado de Llama con Verduras	40
5.1.24.	Rebozado de Patas de Llama	41
5.1.25.	Costillar de Llama.....	42
5.2.	REFRESCOS NATURALES	43
5.2.1.	Refresco De Cañahua.....	43
5.2.2.	Refresco de Quinoa	44
5.2.3.	Infusión de Perejil con Limón	44
5.2.4.	Refresco Hervido de Beterraga.....	45
5.2.5.	Refresco de Zanahoria.....	46
5.2.6.	Refresco de Cebada	47
5.3.	PREPARACIONES DULCES.....	48
5.3.1.	Galletas de Quinoa Fortificadas en Hierro	48
5.3.2.	Budín de Quinoa	49
5.3.3.	Bocaditos de Pito de Cañahua con Plátano.....	50



PRESENTACIÓN

El Programa de Fortalecimiento Integral del Complejo de Camélidos en el Altiplano **PRO-CAMELIDOS** está destinado a fomentar el desarrollo rural para contribuir a la disminución de la inseguridad alimentaria, vulnerabilidad y la erradicación de la extrema pobreza en 30 municipios productores de camélidos de los departamentos de La Paz, Oruro y Potosí.

El Programa interviene en el marco de su Manual de Operaciones del Programa “MOP”, enmarcados en 4 componentes: Base Productiva Primaria y Gestión de Recursos Naturales; Transformación y Comercialización, Acceso a Servicios Financieros y Gestión del Programa; al ser un Programa Integral también hace hincapié en la Seguridad Alimentaria y Nutrición con enfoque de género y cambio climático.

En respuesta al compromiso del mandato de nuestro Estado Plurinacional de contribuir y coadyuvar en los esfuerzos por garantizar la seguridad alimentaria de la población boliviana, se pone a disposición el presente documento “***La importancia de una alimentación saludable***” a fin de brindar las herramientas necesarias para fortalecer los conocimientos y actitudes en temas de seguridad alimentaria y nutrición para las familias productoras de camélidos, estudiantes, docentes, personal de salud y población en general.

Este documento inicia con definiciones, conceptos y marco temático sobre seguridad alimentaria y nutrición, higiene, el arco de la alimentación, el plato saludable, concluyendo con recetas saludables y nutritivas a base de carne de llama, vísceras de llama y productos locales, manteniendo el enfoque nutricional el cual es indispensable para prevenir enfermedades y contribuir la disminución de los problemas de inseguridad alimentaria.

Roberto Bonifacio Montaña
COORDINADOR NACIONAL PROGRAMA PRO-CAMELIDOS
MINISTERIO DE DESARROLLO RURAL Y TIERRAS

1. SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN

De acuerdo al artículo 16. I de la Constitución Política del Estado *“Toda persona tiene derecho al agua y a la alimentación”*. II. *“El Estado tiene la obligación de garantizar la seguridad alimentaria, a través de una alimentación sana, adecuada y suficiente para toda la población”*.

1.1. Soberanía alimentaria

“Es el derecho de los pueblos o países a definir sus políticas agrícolas y de alimentos”. La soberanía alimentaria organiza la producción y el consumo de alimentos acorde con las necesidades, otorgando prioridad a la producción y consumo local.

1.2. Seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria es cuando “todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, seguros y nutritivos que satisfacen sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias para llevar una vida saludable y activa”.

1.2.1. Seguridad alimentaria y nutrición con enfoque de Género

Es la participación y empoderamiento de la mujer en la toma de decisiones sobre los aspectos del desarrollo social y económico de la familia y la comunidad. Por otra parte, promueve que tanto varones y mujeres asuman responsabilidades sobre el cuidado de la salud, alimentación y nutrición de sus hijas/os, que tradicionalmente lo ha asumido las mujeres junto a casi todas las actividades de seguridad alimentaria de su familia.

1.2.2. Seguridad alimentaria y nutrición con enfoque a cambio climático

Se desarrolla acciones de fortalecimiento de mujeres y varones, en sus capacidades de resiliencia ante los efectos del cambio climático sobre la seguridad alimentaria y nutricional en el ámbito familia como en el comunitario. El mejoramiento de sus criterios en la toma de decisiones sobre qué alimentos producir, qué alimentos comprar, cómo y cuánto alimento almacenar, cómo prepararlos, de manera de optimizar el valor nutricional de los alimentos suficientes para la familia y comunidad.

2. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

2.1. Problemas de alimentación y nutrición

La desnutrición es un estado resultante de un consumo y/o asimilación deficiente de alimentos, por el cual el organismo no recibe la energía y nutrientes en cantidad y calidad satisfactorios, para su adecuado funcionamiento, limitando el desarrollo de una vida plena.

Prevalencia de la desnutrición y anemia: Los problemas de desnutrición y anemias en niños y niñas aún prevalecen, afectando en su mayor proporción a los departamentos productores de camélidos:

Departamento	Desnutrición Crónica (%)	Anemia (%)
La Paz	18	74,4
Oruro	26	67,2
Potosí	30	69,0

Fuente: EDSA, 2016.

¿Qué implica una buena o mala nutrición?

Las consecuencias de una mala nutrición derivan en:

- Bajo peso
- Talla baja
- Bajas defensas
- Bajo rendimiento
- Menor rendimiento en el trabajo
- Bajos ingresos económicos

Una buena nutrición deriva en los siguientes beneficios:

- Desarrollo y crecimiento adecuado
- Mejor rendimiento escolar
- Mayor rendimiento en el trabajo
- Buenos ingresos económicos
- Reduce el riesgo de las enfermedades
- Mas tiempo de vida



2.2. Conceptos básicos de alimentación y nutrición

- **Alimentación:** Es la ingestión (consumo) de alimentos para proveerse de sus necesidades nutricionales necesarias para sobrevivir.
- **Alimentos:** Son sustancias orgánicas que se ingieren para sobrevivir.
- **Nutrición:** Es un proceso biológico donde el organismo aprovecha los nutrientes de los alimentos ingeridos a nivel celular y pasan a la sangre para garantizar la sobrevivencia.



- **Nutrientes:** Son sustancias que están presentes en los alimentos en diferentes cantidades según la característica de cada alimento, estos nutrientes son: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

- **Higiene:**

- **Higiene personal:** Aseo de todo el cuerpo, cabeza, cara, cuello, dientes, uñas, pies, manos, axilas.
- **Higiene del hogar:** Limpieza del dormitorio, patio, cocina, baño, etc.
- **Higiene de la cocina:** Realizar la limpieza y el orden en la cocina. “Ser pobre o humilde no es excusa para vivir en suciedad”.
- **Higiene de los alimentos:** Lavar los alimentos antes de prepararlos o consumirlos.



2.3. El arco de la alimentación

Es una representación gráfica de los distintos grupos de alimentos, su conocimiento nos permitirá tener una alimentación nutritiva y equilibrada.



GRUPO 1. Es el más grande e importante para nuestro organismo, consta de cereales y sus derivados como avena, sémola, quinua, leguminosas, tubérculos, amarantho.

GRUPO 2 y 3. Consta de verduras y frutas con alto contenido de vitaminas, minerales y fibra, que previenen enfermedades como la obesidad, el cáncer y aumentan las defensas del cuerpo.

GRUPO 4. Están la leche y sus derivados, yogurt, queso, que aportan proteínas, calcio y vitamina, necesarios para el crecimiento y regeneración de tejidos del organismo, además para el fortalecimiento de huesos y dientes.

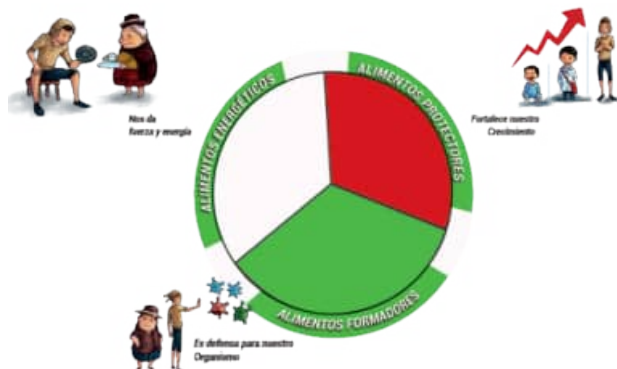
GRUPO 5. Consta de carnes, pescado, huesos, son ricos en proteínas, hierro y zinc, previenen la anemia y enfermedades del corazón.

GRUPO 6. Alimentos ricos en aceites y grasas saludables de origen vegetal y animal, su consumo debe ser moderado.

GRUPO 7. En este grupo están los azúcares, morena, blanca, miel y mermeladas, se recomienda consumir moderadamente.

2.4. El plato saludable

El plato saludable es una representación gráfica de las proporciones adecuadas de los alimentos que hay que consumir para mantener una dieta saludable y equilibrada.



¿Qué debería contener un plato saludable?

2.4.1. Alimentos Energéticos

Este grupo, está compuesto por **carbohidratos** y **grasas** que proporcionan al cuerpo para realizar cualquier actividad como caminar, hablar, hacer deporte, pensar, trabajar, etc. Los alimentos de este grupo son: **cereales, leguminosas, tubérculos, azúcares y grasas.**

- **Cereales y derivados.** Nos provee energía al cuerpo, proporciona vitaminas del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6, B9 y B12) fundamentales para fortalecer el sistema nervioso, mantener activo a las neuronas. El consumo de cereales integrales nos aporta fibra y mayor aprovechamiento de vitaminas y minerales.



- **Leguminosas.** Nos aportan principalmente carbohidratos, proteínas, hierro, calcio, magnesio y zinc. Las vitaminas que sobresalen son del complejo B.
- **Tubérculos.** Aportan una gran cantidad de carbohidratos (el almidón), fibra (en la cáscara), vitaminas del complejo B y potasio. El potasio ayuda en la tonificación y funcionamiento de los nervios y músculos.
- **Azúcares.** Son proveedores de energía inmediata, importantes para mantener la mente activa (sistema nervioso central) y el cuerpo activo. Sin embargo, su consumo en exceso es dañino para la salud. La miel es el alimento que facilita el trabajo de los riñones, combate el insomnio, ayuda a regenerar células, y es un remedio para combatir resfríos.
- **Grasas.** Nos provee el doble de energía (energía lenta), además las grasas esenciales son importantes para la inteligencia como los omegas 3, 6 y 9.



2.4.2. Alimentos Protectores

Este grupo provee gran cantidad de **vitaminas, minerales, fibra dietética y agua**; son aquellos alimentos que nos protegen al cuerpo de enfermedades (infecciones, resfríos y otros) regulando el funcionamiento de nuestro organismo, mantienen y conservan la salud, además que facilitan la digestión de los alimentos. Los alimentos de este grupo son:

- **Verduras.** Las verduras de color amarillo, anaranjado y rojo; como: la zanahoria, el zapallo, el tomate, la remolacha, aportan gran cantidad de vitamina A y C.

Las verduras de color verde oscuro, como la acelga, espinaca, perejil, apio, lechuga, repollo, brócoli y otros aportan, Hierro, Vitamina B y C.

- **Frutas.** Aportan vitaminas, minerales y fibra; en su totalidad las frutas son ricos en vitamina C, vitamina A, vitamina C, vitamina



K, vitamina B, cobre, magnesio, fósforo, sodio, potasio, hierro y zinc. Cumplen la misma función que las verduras y no debe faltar en la dieta cotidiana.

2.4.3. Alimentos Formadores

Son los que forman los tejidos del organismo, ayudan al desarrollo y fortifican los huesos en etapa de crecimiento, por su alto valor proteico como ser: cabello, dientes, uñas, huesos, músculos, sangre; además facilita su cicatrización o regeneración del cuerpo.

La deficiencia ocasiona, bajo rendimiento en la escuela, anemia, desnutrición aguda, desnutrición crónica, debilidad. Los alimentos de este grupo son:

- **Carnes y vísceras.** Son fuente principal de proteína y vitamina A, hierro y zinc; importante durante el embarazo, desarrollo y crecimiento del niño y la niña.
- **Pescado.** Aportan proteínas y grasas o aceites omegas que favorecen al desarrollo de la inteligencia (sistema nervioso central), desde el momento de la concepción (embarazo); también es una fuente importante del mineral yodo.
- **Huevos.** Es un alimento que posee proteínas, vitamina A, D, E, K y minerales como el Calcio y Fósforo.
- **Leches y derivados.** Aporta proteínas, vitaminas A, D, E, K, zinc, calcio y el fósforo ambos importantes para tener huesos y dientes saludables. La deficiencia de calcio causa raquitismo en los niños y niñas (piernas arqueadas) y osteoporosis en adultos (huesos débiles).



3. BONDADES DE LA CARNE DE LLAMA

En comparación con otras carnes, la carne de llama resalta por su valor alto nivel de proteína, hierro y sus bajos niveles en grasas, es decir:

Nº	Alimento	Energía (Kcal)	Proteínas (%)	Grasas (Mg)	Hierro (Mg)
1	Carne de Llama	130	24,82	3,70	3,30
2	Charque de Llama	361	73,75	5,77	4,80
3	Carne Cocida de Llama	149	18,90	2,39	4,50
4	Cerdo	196	16,80	14,20	1,22
5	Cordero	144	20,36	6,59	2,89
6	Pollo	213	18,91	11,31	1,01
7	Res	140	20,21	6,26	3,70

Fuente: Tabla Boliviana de composición de alimentos, 2005 y Pro-Camélidos, análisis 2022.

- La carne de llama es rica en hierro, un mineral esencial para la producción de glóbulos rojos y el transporte de oxígeno en el cuerpo.
- Coadyuva a combatir la anemia y desnutrición infantil.
- Fortalece la nutrición de las mujeres en estado de gestación y lactancia.
- Contribuye en la dieta alimentaria de las personas con cuadros de hipertensión u otros problemas cardiovasculares.
- Contiene una variedad de vitaminas y minerales importantes para el cuerpo, como vitamina B12, zinc, fósforo y selenio.

4. ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA PARA NIÑOS

4.1. Preparación de Papillas 6 a 9 meses

EDAD	CANTIDAD	CONSISTENCIA
6 a 9 meses	2 a 3 comidas día. Para probar aceptación y tolerancia, se inicia con 1 cuchara hasta llegar a 9 cucharas	Se inicia con alimentos: - Papillas aplastadas - Raspados - Machacados - Licuados

ALIMENTOS QUE DEBE CONSUMIR EN FORMA DE PAPILLAS

CEREALES	TUBERCULOS	VERDURAS
- Arroz - Maicena - Avena - Quinoa - Cañahua pito	- Papa - Camote - Yuca - Oca - Walusa	- Zanahoria - Zapallo - Espinaca - Acelga
FRUTAS	CARNES	OTROS
- Plátano - Manzana - Peramota	- Pechuga de pollo	- Aceite

4.2. Papilla de Zanahoria Cocida para Niños de 6 meses

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 1 ZANAHORIA PEQUEÑA.
- 3 CUCHARAS DE CALDO DE VERDURAS, Ó
- 3 CUCHARAS DE LECHE MATERNA.



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Lavar y pelar la zanahoria pequeña.
2. En una olla con agua hacer cocer por 20 minutos la zanahoria.
3. Una vez que esté cocida la zanahoria, aplastar con un tenedor.
4. Agregar el caldo de verduras o leche materna extraída y mezclar hasta formar una papilla suave y con textura.
5. Servir a temperatura tibia en el plato del niño/a.

4.3. Papilla de Zapallo con Acelga para Niños de 7 meses

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 1 TROZO MEDIANO DE ZAPALLO.
- $\frac{1}{4}$ PARTE DE UNA HOJA DE ACELGA.
- 3 CUCHARAS DE CALDO DE VERDURAS, Ó
- 3 CUCHARAS DE LECHE MATERNA.
- 1 CUCHARA DE ACEITE.



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Lavar el zapallo y hacer cocer por 10 minutos en una olla con agua.
2. Lavar la acelga y hacer cocer por 5 minutos en una olla con agua.
3. Una vez que esté cocido el zapallo y la acelga aplastar con un tenedor.
4. Agregar caldo de verduras ó leche materna extraída y el aceite, mezclar hasta formar una papilla suave y con textura.
5. Servir a temperatura tibia en el plato del niño/a.

4.4. Preparación de Papillas para Niños de 9 a 12 meses

EDAD	CANTIDAD	CONSISTENCIA
9 a 12 meses	3 comidas principales y 2 meriendas Aumente a 1 cuchara por mes pudiendo llegar a 12 cucharas en cada comida. Ejem. 9 cucharas para un niño de 9 meses por comida	Aumentar la consistencia y la variedad de alimentos gradualmente, para irse incorporando a la comida familiar.

ALIMENTOS QUE DEBE CONSUMIR EN FORMA DE PAPILLAS

CEREALES	TUBERCULOS	VERDURAS
– Pan – Arroz – Maicena – Avena – Amaranto – Quinua – Poroto	– Papa – Camote – Oca – Yuca – Walusa – Papalisa	– Zanahoria – Zapallo – Espinaca – Acelga
FRUTAS	CARNES	OTROS
– Plátano – Manzana – Peramota – Uva – Papaya	– Pechuga de pollo – Carne de llama – Hígado	– Aceite

4.5. Papilla de Papa y Zanahoria con Carne de Llama

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 2 CUCHARAS COLMADAS DE CARNE DE LLAMA PICADO.
- 1 PAPA MEDIANA.
- 1 ZANAHORIA MEDIANA.
- 3 CUCHARAS DE CALDO DE VERDURAS, CALDO O SOPA.
- 1 CUCHARA DE ACEITE.



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Lavar y pelar la papa y zanahoria mediana.
2. En una olla con agua hacer cocer por 20 minutos la papa y zanahoria mediana.
3. Una vez que esté cocida la papa y zanahoria, aplastar con un tenedor.
4. Picar finamente la carne de llama.
5. Agregar al agua hervida o caldo, la carne de llama picada y el aceite, mezclar hasta formar una papilla espesa.
6. Servir a temperatura tibia en el plato del niño/a.

4.6. Papilla Mixta de Pito de Cañahua con Camote

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 1/2 UNIDAD DE CAMOTE MEDIANO.
- 3 CUCHARAS COLMADAS DE PITO DE CAÑAHUA.
- 3 CUCHARAS DE SOPA O CALDO DE VERDURAS.
- 1 CUCHARA DE ACEITE.



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Lavar y pelar el camote.
2. En una olla con agua hacer cocer por 20 minutos el camote.
3. Una vez que esté cocido el camote, aplastar con un tenedor.
4. Agregar la sopa o el caldo de verduras, el pito de cañahua y el aceite, mezclar hasta formar una papilla espesa.
5. Servir a temperatura tibia en el plato del niño/a.

5. RECETAS SALUDABLES PARA LA FAMILIA

5.1. SOPAS Y SEGUNDOS

5.1.1. Lagua de Jank'akipa con Charque de Llama

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 2 TAZAS DE HARINA DE MAÍZ JANK'AKIPA.
- 1 TAZA DE CHARQUE DE LLAMA DESMENUZADO Ó DESHILACHADO.
- 1 ZANAHORIA MEDIANA.
- 1 CEBOLLA MEDIANA.
- ½ PIMENTÓN MEDIANO.
- ½ TAZA DE HABAS FRESCA PELADA.
- 3 PAPAS MEDIANAS.
- 1 DIENTE DE AJO MEDIANO.
- 2 CUCHARAS DE AJÍ ROJO.
- 1 CEBOLLA VERDE PICADA FINAMENTE.
- SAL (CON MODERACIÓN).



¿CÓMO SE PREPARA?

1. En una olla con agua hirviendo, vaciar el charque de llama desmenuzado, las habas frescas peladas y un poco de sal.
2. Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños la papa.
3. Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños la cebolla, zanahoria y pimentón.
4. En un sartén con un poco de aceite sofreír la cebolla, zanahoria, pimentón y ajo picado, agregar el ají rojo moviendo constantemente.
5. Vaciar la papa y verduras sofridas a la olla con charque de llama y habas frescas y hacer cocer por 15 minutos.
6. Disolver en 2 tazas de agua la harina de maíz jank'akipa y vaciar a la anterior preparación, mover constantemente evitando que se pegue a la olla, hasta que esté cocida.
7. Servir con un poco de cebolla verde picada encima.

5.1.2. Laguna de Chuño con Charque de Llama

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 2 TAZAS DE CHUÑO REMOJADO.
- 1 TAZA DE CHARQUE DE LLAMA DESMENUZADO.
- 1 ZANAHORIA MEDIANA.
- 1 CEBOLLA MEDIANA.
- 1 NABO MEDIANO.
- 1/2 TAZA DE HABA FRESCA PELADA.
- 3 PAPAS MEDIANAS.
- 1 DIENTE DE AJO MEDIANO.
- 2 RAMAS MEDIANAS DE HIERBABUENA (OPCIONAL).
- 2 CUCHARAS DE PEREJIL PICADO.
- SAL (CON MODERACIÓN).



¿CÓMO SE PREPARA?

1. En una olla con agua hirviendo, vaciar el charque de llama desmenuzado, las habas frescas peladas y un poco de sal.
2. Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños la papa.
3. Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños la cebolla, zanahoria y nabo.
4. En un sartén con un poco de aceite freír a fuego lento la cebolla, zanahoria, nabo y ajo picado, ir moviendo constantemente.
5. Vaciar la papa, hierbabuena y verduras sofridas a la olla con charque de llama y habas frescas y hacer cocer por 15 minutos.
6. Moler en batán el chuño remojado y vaciar a la anterior preparación, mover constantemente evitando que se pegue a la olla, hasta que esté cocida.
7. Servir con perejil picado encima.

5.1.3. Chairo de Quinua con Charque de Llama

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 1 TAZA DE CHARQUE DE LLAMA PICADA.
- 1 ZANAHORIA.
- 6 PAPAS MEDIANAS.
- 5 CHUÑOS PREVIAMENTE REMOJADOS Y MACHACADOS.
- 1 TAZA Y MEDIA DE QUINUA.
- 1 CEBOLLA MEDIANA.
- 12 HOJAS DE HIERBABUENA PICADA.
- 1/2 TAZA DE ARVEJAS PELADAS.
- 1 CUCHARA DE PEREJIL PICADO.
- SAL Y ACEITE (CON MODERACIÓN).



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Cortar la zanahoria en pequeños rectángulos, la cebolla en cubos pequeños.
2. En una olla poner a hervir el agua con charque de llama y la hierbabuena picada.
3. Incorporar la quinua, verduras y el chuño.
4. Dejar cocer durante 20 minutos, añadir sal al gusto.
5. Agregar las papas previamente peladas y cortadas en cubos medianos.
6. Observar si la papa esta cocida para apagar el fuego.
7. Servir con un poco de perejil picado por encima.

5.1.4. Lawa de Quinua con Visceras de Llama

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 3 TAZAS DE HARINA DE QUINUA.
- 1/2 PLATO HONDO DE VÍSCERAS PICADAS.
- 1 CEBOLLA MEDIANA PICADA.
- 1 ZANAHORIA MEDIANA PICADA.
- 1 TAZA DE HABAS Ó ARVEJAS.
- 3 PAPAS MEDIANAS PARTIDAS EN DOS.
- 1 CUCHARA DE ACEITE.
- 1 DIENTE DE AJO.
- 1/2 CUCHARA DE PEREJIL.
- 1/2 CUCHARA DE ORÉGANO.
- 12 VASOS DE AGUA.
- SAL AL GUSTO.



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Poner agua en una olla y añadir las vísceras picadas.
2. Retostar la cebolla, zanahoria, las habas ó arvejas y el ajo en un sartén con aceite. Añadirlo a la olla.
3. En un sartén, retostar la harina de quinua durante 5 minutos, removiendo constantemente. Vaciar en una fuente y mezclar con un vaso de agua fría o según lo que necesita para mezclar bien la harina. Luego añadir a la sopa que está hirviendo.
4. Agregar a la sopa las papas peladas y hacer cocer en fuego lento durante 30 minutos, moviendo para servir.

5.1.5. Lawa de Choclo

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 2 TAZAS DE CARNE O CHARQUE DE LLAMA, DESMENUZADO O PICADO.
- 5 PAPAS PELADAS Y PARTIDAS EN DOS.
- 4 CHOCLOS MEDIANOS.
- 1 CEBOLLA PICADA.
- 1 DIENTE DE AJO MOLIDO.
- 1 TOMATE PICADO.
- 1 ZANAHORIA PELADA Y RALLADA.
- 1 ACHOJCHA PICADA EN CUADRADOS PEQUEÑOS.
- 1 RAMA DE APTO.
- 2 AJÍES ROJOS MOLIDO.
- 1 CUCHARILLA DE ORÉGANO DESMENUZADO. (O CHACHACOMA MOLIDA).
- 1/2 TAZA DE HABAS Y ARVEJAS SIN CÁSCARAS.
- 1 CUCHARA DE PEREJIL PICADO FINO.
- QUESO RALLADO (OPCIONAL).
- ACEITE Y SAL AL GUSTO.



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Pelar los choclos, desgranar y moler finamente y reservar.
2. Colocar agua en una olla, cuando empiece a hervir añadir sal y carne y hacer hervir por 20 minutos.
3. Freír en un sartén la cebolla, el ajo, las habas ó arvejas, la zanahoria, el tomate y el ají rojo molido. Cocinar hasta que salga el jugo y agregar a la olla, dejar cocer durante 10 minutos.
4. Añadir al caldo las papas, el choclo molido, el orégano, cocinar moviendo constantemente hasta que vuelva a hervir y estén cocidas las papas.
5. Servir en un plato de barro de preferencia decorando con perejil y queso rallado.

5.1.6. Chairo con Tripas de Llama

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 1 TAZA DE CHUÑO PELADO PELLIZCADOS.
- 1 TAZA DE MAÍZ BLANCO PELADO COCIDO.
- ½ TAZA DE CEBOLLA, PICADA FINA.
- 1 CUCHARILLA DE PEREJIL PICADO FINO.
- 1 ZANAHORIA PICADA.
- ½ TAZA DE HABAS Y ARVEJAS.
- COMINO Y PIMIENTA MOLIDA AL GUSTO.
- 2 TAZAS DE TRIPAS DE LLAMA BIEN LAVADAS, PICADAS DE 2 CENTÍMETROS.
- 2 PAPAS PELADAS Y PICADAS.
- 1 CUCHARADA DE AJÍ COLORADO MOLIDO
- SAL Y ORÉGANO A GUSTO.



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Remojar el chuño un día antes de la preparación, luego pelar y golpear en un batán para que quede más suave.
2. Colocar en la olla el agua y las tripitas ya cortadas y bien lavadas a fuego alto, antes que se ponga a hervir añadir sal y dejar por lo menos una hora hirviendo, al caldo agregar las verduras (habas, arvejas) y poner el chuño, dejar hervir una media hora y agregar la papa, luego añadir el maíz blanco pelado, dejar cocer el tiempo necesario hasta que la papa esté cocida.
3. En una olla pequeña colocar aceite a fuego fuerte y dorar la cebolla, zanahoria, el ají colorado, comino y orégano; dejar cocer unos minutos y luego agregar al chairo esta salsa para que todo junto hierva unos 10 minutos más.
4. Servir con un poco de perejil picado para adornar el plato, se puede acompañar con llajua.

5.1.7. Ají de Maíz de Pelado

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 2 TAZAS DE MAÍZ PELADO COCIDO.
- 2 TAZAS DE CARNE DE LLAMA Ó CHARQUE.
- 2 TOMATES MEDIANOS.
- 1 CEBOLLA GRANDE PICADA.
- 1 CUCHARA DE AJÍ COLORADO MOLIDO.
- PEREJIL PICADO FINO.
- 3 DIENTES DE AJO.
- QUESO RALLADO (OPCIONAL).
- ACEITE AL GUSTO.
- SAL.



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Remojar un día antes el maíz pelado y hacer cocer 20 minutos.
2. Picar la carne en cuadraditos y freír en un sartén con aceite y agregamos la cebolla, el ajo y el tomate; luego agregamos el ají colorado, mezclamos, para luego dejar cocinar con un poco de caldo durante 10 minutos.
3. Finalmente agregamos el pelado cocido junto con la carne y las verduras en una olla, mezclamos y cocinamos durante 10 minutos.
4. Retirar del fuego y servir decorando con un poco de perejil picado ó queso rallado.

5.1.8. Aji de Achacana

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 2 VASOS DE CHARQUE DE LLAMA PICADO.
- 10 ACHACANAS.
- 2 DIENTES DE AJO.
- 2 CEBOLLAS MEDIANAS.
- 2 AJÍES ROJOS MOLIDOS.
- 1/2 CUCHARILLA DE ORÉGANO.
- 1 TOMATE MEDIANA.
- 5 PAPAS PELADAS.
- 1 TAZA DE CHUÑO PICADO.
- 1 CUCHARILLA DE PEREJIL PICADO.
- SAL AL GUSTO.



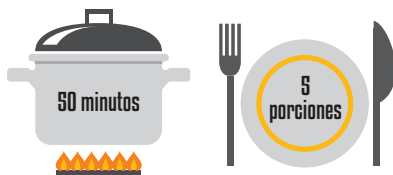
¿CÓMO SE PREPARA?

1. Lavar las achacanas y hacer cocer en una olla durante 30 minutos o hasta que se deshaga. Luego pelar, picar en cuadrados y lavar en abundante agua hasta sacar su amargo; finalmente moler en batan y reservar.
2. Colocar en una olla el charque con un poco de agua, cocinar 20 minutos, agregar el chuño lavado y las papas partidas en dos, dejar cocer. Cocinar al mismo tiempo que la achacana para ganar tiempo.
3. Freír en un sartén con aceite la cebolla, el ajo y el tomate y finalmente agregamos el aji rojo, orégano, sal y mezclamos. Luego agregamos al caldo donde está el charque, mezclamos y dejamos cocer 10 minutos.
4. Finalmente agregamos la achacana molida en la olla, mezclamos con todos los ingredientes y dejamos cocer otros 10 minutos.
5. Servir en un plato de barro, decorar con un poco de perejil picado.

5.1.9. Kalapurka

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 2 TAZAS DE CHARQUE DE LLAMA DESHILADO.
- 5 PAPAS MEDIANAS.
- 1 TAZA DE HARINA DE MAÍZ BLANCO.
- 1 TAZA DE HARINA DE MAÍZ NEGRO (WILLKAPARU).
- ½ CUCHARILLA DE AJÍ COLORADO.
- 1 CEBOLLA PICADA EN CUADRADITOS.
- AJO MOLIDO.
- ORÉGANO, COMINO, PIMIENTA Y SAL AL GUSTO.
- CHACHACOMA A GUSTO (AROMATIZANTE ANDINO).
- PIEDRAS (VOLCÁNICAS) O PIEDRAS RODADAS DEL RÍO.



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Colocar en una olla el charque, hacer cocer durante 30 minutos, luego aplastar en un batan, deshilar y reservar.
2. En un sartén con aceite freír el ajo y la cebolla, agregar el ají molido, chachacoma, sal, comino, pimienta, el charque y cocinar hasta que se seque. Todo el preparado colocar en una olla, agregar las papas con un poco de caldo y cocinar.
3. Mezclar las harinas con caldo y verter a la olla y mezclar energéticamente, una vez que este mezclado, apagar la cocina.
4. Calentar las piedras volcánicas en brasa a fuego vivo o sobre una rejilla en la hornilla. Este paso se debe realizar al inicio de la preparación.
5. Finalmente, tomar con una tenaza las piedras calentadas al rojo vivo e introducir las en la olla. Las piedras al momento de hacer contacto con la preparación, empezará a hervir la preparación.
6. Servir en un plato de barro, de preferencia decorado un poco de perejil o cebollín picado finamente.

5.1.10. Hamburguesa de Beterraga con Arroz

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 3 BETERRAGAS MEDIANAS.
- $\frac{1}{2}$ TAZA DE ARROZ.
- $\frac{1}{2}$ TAZA DE PAN MOLIDO.
- 2 HUEVOS.
- 1 CEBOLLA MEDIANA.
- 1 CUCHARILLA DE AJO PICADO.
- 1 CUCHARILLA DE AJÍ EN POLVO.
- SAL, PIMIENTA Y ACEITE CON MODERACIÓN.



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Lavar y pelar la beterraga y hacer cocer en una olla con agua por 20 minutos.
2. Lavar, pelar y picar la cebolla seguidamente en un sartén con un poco de aceite, freír a fuego lento por 3 minutos y reservar.
3. Hacer cocer el arroz en una olla con agua, lavar 2 veces y terminar su cocción por 5 minutos.
4. Rallar la beterraga cocida a tamaño pequeño.
5. En una fuente mezclar la remolacha, cebolla, arroz, pan molido, huevo, ajo, ají en polvo, sal y pimienta.
6. Amasar hasta integrar todos los ingredientes y dar forma de hamburguesa a la anterior preparación.
7. En un sartén con un poco de aceite, cocinar por ambos lados la hamburguesa, hasta que esté dorada.
8. Servir acompañado de papa y ensalada.

5.1.11. Torreja de Acelga (opcional zanahoria ó espinaca)

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 3 HUEVOS MEDIANOS.
- 1 TAZA DE ACELGA PICADA Ó
- 1 ZANAHORIA MEDIANA.
- 3 CUCHARAS DE HARINA DE TRIGO.
- SAL Y ACEITE CON MODERACIÓN.



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Lavar la acelga picada ó zanahoria mediana.
2. En una fuente batir los huevos, agregar la harina.
3. Vaciar la acelga ó zanahoria a la fuente con huevos y mezclar todo.
4. Amasar hasta integrar todos los ingredientes de la anterior preparación.
5. En un sartén con un poco de aceite, cocinar por ambos lados la tortilla, hasta que esté dorada.
6. Servir acompañado de arroz ó papa y ensalada.

5.1.12. Salpicón de Charque de Llama

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 1 ½ TAZA DE CHARQUE DE LLAMA DESMENUZADO.
- 5 HOJAS DE LECHUGA.
- 5 HUEVOS.
- 3 ZANAHORIAS.
- 3 PAPAS MEDIANAS COCIDAS SIN CÁSCARA.
- 2 TOMATES.
- SAL Y ACEITE CON MODERACIÓN.



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Lavar y picar las hojas de lechuga y el tomate.
2. Hacer cocer el charque de llama, hasta que la carne esté tierna y se pueda desmenuzar fácilmente.
3. Con la ayuda de dos tenedores, desmenuzar la carne en trozos más pequeños.
4. En una olla hacer cocer la papa pelada en cubos.
5. Cocer la zanahoria picada en cubos.
6. Hacer cocer los huevos con cascara, posteriormente pelar y cortar en cubos.
7. En un recipiente añadir el charque cocido desmenuzado, las papas, la zanahoria, huevos, lechuga, tomate y mezclar con suavidad.
8. Dar sabor con un poco de sal y aceite.

5.1.13. Solterito de Charque

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 1 TAZA Y MEDIA DE CHARQUE DE LLAMA.
- 1 CEBOLLA MEDIANA.
- $\frac{1}{2}$ TAZA DE ARVEJA.
- 2 TAZAS DE QUESO FRESCO EN CUADRADITOS.
- $\frac{1}{2}$ TAZA DE HABAS.
- 2 CHOCLOS.
- $\frac{1}{2}$ TAZA DE ACEITE.
- 1 CUCHARA DE PEREJIL PICADO.
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Remojar el charque en agua caliente, escurrir el agua y desmenuzar. Freir en aceite caliente.
2. Picar la cebolla en cubitos o cuadraditos.
3. Hacer cocer la arveja, la haba y el choclo.
4. En una fuente mezclar los ingredientes y condimentar con sal, pimienta y aceite a gusto.
5. Adorne con perejil picado y sirva.

5.1.14. Tripas Rellenas de Llama

¿QUÉ NECESITAMOS?

- TRIPAS DE LLAMA LO NECESARIO.
- 1 CORAZÓN DE LLAMA PICADOS.
- 3 TAZAS DE CARNE DE LLAMA PICADA EN CUADRADITOS.
- 1 CEBOLLA PICADA EN RODAJES.
- 2 PAPAS PICADAS EN CUADRADITOS.
- 1 CUCHARA DE HIERBABUENA PICADA.
- ACEITE, COMINO, PIMIENTA, SAL AL GUSTO.



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Lavar bien las tripas de la llama, en la cual serán embutidos todos los ingredientes.
2. Mezclar en un recipiente la carne picada, el corazón, cebolla y papa en cuadraditos, luego incorporar hierbabuena, comino, pimienta, sal a gusto.
3. Embutir toda la mezcla que se realizó a la tripa de llama para después anudar (amarrar) por ambas aberturas, luego hacer hervir en agua por media hora. Finalmente puede freír en un sartén con poco aceite.
4. Estas tripas rellenas pueden ser acompañadas con papas nativas o chuño y ensaladas de hortalizas (verduras).

5.1.15. Ensalada de Lechuga y Quinua

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 2 TAZAS DE QUINUA LAVADA.
- 1 CABEZA DE LECHUGA MEDIANA.
- 1 TOMATE.
- $\frac{1}{2}$ TAZA DE QUESO PICADO.
- 2 CUCHARAS DE PEREJIL.
- SAL Y ACEITE CON MODERACIÓN.



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Lavar la quinua y cocinarla por 20 minutos en una olla con agua.
2. Lavar las hojas de lechuga y cortar en trozos medianos.
3. Lavar, pelar y picar el tomate.
4. En una fuente mezclar la quinua cocida con el queso picado, tomate picado y perejil.
5. Servir primero las hojas de lechuga y luego la mezcla de quinua, agregar sal y aceite.
6. Servir acompañado de una porción de carne de llama, pollo o huevo.

5.1.16. Asado de Hígado de Llama con Puré Verde y Ensalada

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 1 UNIDAD DE HÍGADO.
- 5 PAPAS MEDIANAS.
- 1 TAZA DE ESPINACA.
- 1/2 TAZA DE ACELGA.
- 1/2 TAZA DE LECHE (LÍQUIDA Ó POLVO).
- 1 CUCHARA DE MANTEQUILLA O ACEITE.
- SAL Y ACEITE (CON MODERACIÓN).



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Lavar y pelar las papas medianas y hacer cocer por 20 minutos en una olla con agua.
2. Lavar la espinaca y acelga y hacer cocer por 3 minutos en una olla con agua.
3. En una olla, aplastar la papa, espinaca y acelga cocida hasta formar un puré, llevar a fuego lento agregando la leche, mantequilla y sal. Seguir moviendo para evitar que se pegue a la olla.
4. En un sartén con un poco de aceite freír el hígado de llama, cocinando de ambos lados.
5. Servir el puré y el hígado de llama. Se recomienda agregar una ensalada de verduras, como lechuga y tomate o zanahoria rallada y tomate.

5.1.17. Wilaphari de Sangre de Llama (Wilaparka)

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 6 TAZAS DE SANGRE FRESCA DE LLAMA.
- 4 PAPAS MEDIANAS.
- 2 DIENTES DE AJO MEDIANOS.
- ½ TAZA DE CEBOLLINES (OPCIONAL).
- ½ TAZA DE PEREJIL.
- ½ TAZA DE HIERBABUENA (OPCIONAL).
- SAL Y ACEITE (CON MODERACIÓN).



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Colocar en una olla 3 tazas de agua a fuego medio.
2. Cuando esté a punto de hervir, vaciar la sangre de llama y un poco de sal, dejar hervir por 10 minutos y enfriar.
3. Lavar y picar finamente el ajo y cebollín y sofreírlos por 5 minutos en un sartén con un poco de aceite.
4. Lavar y pelar las papas y hacer cocer en una olla con agua por 20 minutos.
5. En una fuente vaciar la sangre cocida de llama y mezclar con la papa cocida cortada en cubos.
6. En una olla vaciar las verduras sofridas y la mezcla de papa y sangre de llama.
7. Agregar las hojas de perejil, hierbabuena y muña finamente picadas y mezclar muy bien.
8. Servir acompañado de mote o arroz.

5.1.18. Chorrellana de Hígado de Llama

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 2 TAZAS DE HÍGADO DE LLAMA.
- 1 TOMATE.
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA.
- $\frac{1}{4}$ DE PIMENTÓN.
- $\frac{1}{2}$ CUCHARA DE PEREJIL.
- AJÍ COLORADO MOLIDO.
- SALSA SOYA.
- 1 CUCHARA DE VINAGRE BLANCO.
- AJO MOLIDO.
- PIMIENTA MOLIDA.
- SAL Y ACEITE (CON MODERACIÓN).



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Cortar el hígado en tiras largas.
2. Macerar el hígado cortado en el condimento de ajo, pimienta, ají colorado, vinagre y un poco de sal durante dos horas como mínimo.
3. Poner la sartén a fuego medio y cocinar bien el hígado, se observa que se va secando, añadir el agua para evitarlo.
4. Cortar en tiras largas la cebolla, tomate y pimentón.
5. En un sartén, mezclar la cebolla, tomate y pimentón, con el hígado. Agregar un chorro de salsa soya.
6. Dejar cocinando con una tapa unos minutos más.
7. Servir y acompañar con arroz blanco.
8. Agregar un poco de perejil picado por encima.

5.1.19. Rebozado de Panza de Llama

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 5 PORCIONES DE PANZA DE LLAMA,
(UNA PORCIÓN EQUIVALE A LA PALMA DE LA MANO).
- 1 TAZA DE HARINA DE TRIGO.
- $\frac{1}{2}$ CUCHARILLA DE BICARBONATO.
- 2 HUEVOS.
- 1 TAZA DE AGUA HERVIDA.
- 1 TAZA DE ARROZ CRUDO.
- 5 PAPAS MEDIANAS.
- SAL Y ACEITE (CON MODERACIÓN).



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Hacer cocer la panza con un poco de sal hasta que se encuentre en una consistencia más blanda.
2. Se debe cortar en forma cuadrada o rectangular y dejar dar un hervor más de 10 minutos en agua.
3. Una vez que esté cocida, escurrir y dejar enfriar.
4. Para la masa del rebozado de panza se debe de poner en un recipiente los dos huevos, la harina, el bicarbonato y la sal (tomando en cuenta que la panza ya tiene sal), batir bien todos los ingredientes y en lo que se va mezclando ir añadiendo el agua poco a poco. La consistencia de esta masa no debe ser ni muy espesa, ni muy líquida debe tener un aspecto cremoso.
5. En el recipiente se debe de añadir los pedazos de la panza y dejar reposar 10 minutos.
6. En un sartén calentar el aceite y freír los pedazos de panza hasta que se encuentren dorados y sacarlos en un recipiente con papel absorbente para reducir el exceso de aceite.
7. Servir acompañado de arroz, papa y ensalada de su preferencia.

5.1.20. Charquekan Orureño

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 5 TAZAS DE CHARQUE DE LLAMA.
- 3 TAZAS DE MAÍZ BLANCO.
- 10 PAPAS MEDIANAS.
- 5 HUEVOS.
- TAJADAS DE QUESO.
- LIMÓN OPCIONAL.



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Primero preparar el maíz, hacer remojar noche antes y hacer cocer con abundante agua y sal, posteriormente reservar.
2. Lavar las papas y hacerlas cocer juntos con los huevos.
3. Hacer cocer en agua el charque de llama, para que se le salga toda la sal que contiene por el proceso de secado, luego de que haya cocido unos 20 minutos retirarla del fuego, escurrir y deshilar.
4. En un sartén poner aceite y poner a retostar los hilos de carne hasta que estén crujientes.
5. Servir sobre una cama de mote (maíz cocido), papas, huevos y adornar con queso.
6. Con fines de una alimentación saludable se recomienda acompañar con ensaladas.

5.1.21. Charquekan Paceño

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 5 TAZAS DE CARNE DESHIDRATADA DE LLAMA.
- 3 HUEVOS DUROS.
- 5 PAPAS GRANDES PELADAS.
- 1 TAZA DE HABAS FRESCAS.
- 2 CEBOLLAS GRANDES.
- 3 CUCHARAS DE ACEITE.
- AJÍ COLORADO MOLIDO.
- PIMIENTA MOLIDA Y SAL AL GUSTO.



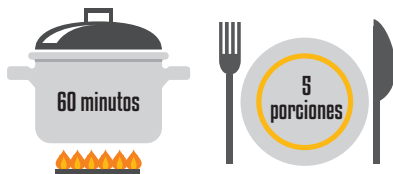
¿CÓMO SE PREPARA?

1. Hacer cocer en agua el charque de llama, para que se le salga toda la sal que contiene por el proceso de secado, luego de que haya cocido unos 20 minutos retirarla del fuego, escurrir y deshilar.
2. En una cacerola, preparar un ahogado friendo previamente la cebolla, el ají, las habas, pimienta y aceite. Dejar cocer hasta que las habas estén tiernas. Agregar el charque y dejar cocer hasta que quede casi seco.
3. Hacer cocer las papas peladas.
4. Servir el charquekan acompañando de papas blancas cortadas en rodajas y adornar con rodajas de huevo duro.

5.1.22. Condori Orureño

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 5 PIEZAS DE CONDORI DE LLAMA (VÉRTEBRAS).
- 5 PAPAS MEDIANAS.
- 2 TAZAS DE ARROZ.
- 1 TAZA DE CHUÑO, PELADO Y PELLIZCADOS.
- SAL A GUSTO.



¿CÓMO SE PREPARA?

1. En una olla hervir agua, luego agregamos los trozos de Condori de llama. Sazonar con apio, cebolla, ajo y adicionar sal a gusto.
2. En una olla hacer cocer el chuño y la papa.
3. Hacer cocer en otra olla el arroz blanco.
4. En un plato servimos las papas, el arroz blanco y el chuño junto a la carne de llama y a disfrutar.

5.1.23. Torrejitas de Hígado de Llama con Verduras

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 1 ZANAHORIA MEDIANA.
- 5 RAMAS PEQUEÑAS DE BRÓCOLI.
- 3 HUEVOS DE GALLINA CRTOLLA.
- 4 CUCHARAS DE HARINA DE TRIGO.
- 1/2 TAZA DE HÍGADO DE LLAMITA CORTADAS EN CUADRADITOS.
- 1 CUCHARILLA DE ACEITE.
- 5 RODAJAS DE TOMATE.
- 1 TAZA DE ARROZ GRANEADO.
- LIMÓN A GUSTO.
- SAL A GUSTO.



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Hacer cocer el hígado picado en cuadraditos.
2. En un bañador, batir la harina con poca agua, agregar el huevo, el hígado cocido, la zanahoria rallada, el brócoli picado y una pizca de sal.
3. Luego freír las torrejitas en el aceite caliente.
4. Para preparar la ensalada, lavar, pelar y cortar en rodajas el tomate, sazonar con el jugo de limón y una pizca de sal.
5. Servir una torrejita de hígado acompañada con la ensalada de tomate; acompañar con arroz.

5.1.24. Rebozado de Patas de Llama

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 5 PATAS DE LLAMA.
- 1 TAZA DE HARINA DE TRIGO.
- 3 CUCHARAS DE MAIZENA.
- 1 CUCHARA DE AZÚCAR.
- 2 HUEVO.
- ½ TAZA DE AGUA HERVIDA TIBIA O LO NECESARIO.
- SAL AL GUSTO.



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Hacer cocer las patas de llama en agua y un poco de sal, hasta que esté con una consistencia más blanda.
2. Una vez que estén cocidas se debe escurrir y dejar que enfrie.
3. Para la masa del rebozado de pata de llama, se debe poner en un recipiente los dos huevos, la harina, maizena y la sal (tomando en cuenta que la pata ya tiene sal), batir bien todos los ingredientes y empaparlas o queden cubiertas en su totalidad las patas.
4. En un sartén calentar el aceite y freír hasta que se doren y sacarlos en un recipiente con papel absorbente, para reducir el exceso de aceite.
5. Servir acompañado de arroz, papa y la ensalada de su preferencia.

5.1.25. Costillar de Llama

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 5 COSTILLAS ENTERAS DE LLAMA.
- 1 ZANAHORIA.
- 1 NABO.
- 1 RAMA DE APIO.
- 1 DIENTE DE AJO.
- AJÍ ROJO.
- COMINO EN POLVO LO NECESARIO.
- ACEITE PARA FREÍR LO NECESARIO.
- SAL A GUSTO.



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Hervir en una olla las costillas a fuego lento, agregar la zanahoria, el apio, el nabo y el ajo a la hora de cocción. Poco después echamos la sal y rectificamos al finalizar.
2. Pasada la cocción sacamos las costillas de la olla, esperamos que enfrién para después proceder con el condimentado a base del ají diluido con ajo y comino.
3. Posteriormente, en un sartén con aceite caliente procedemos a freír las costillas hasta un punto dorado.
4. Finalmente, servir en un plato amplio las costillas tostadas acompañadas de arroz blanco ó phisara, chuño revuelto con mani, papa blanca y ensalada.

5.2. REFRESCOS NATURALES

5.2.1. Refresco de Cañahua

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 1/2 TAZA DE PITO DE CAÑAHUA.
- 1/4 TAZA DE AZÚCAR.
- 1 LITRO DE AGUA.
- CANELA Y CLAVO DE OLORES AL GUSTO.

15 minutos



5 vasos



¿CÓMO SE PREPARA?

1. En una olla vaciar el agua, canela en rama y clavo de olor, llevar a fuego medio hasta que tome un color café o marrón.
2. Diluir en media taza de agua el pito de cañahua y vaciar a la olla de agua hirviendo, dejar cocer por unos minutos.
3. Agregar el azúcar y mover constantemente para evitar grumos.
4. Dejar enfriar y servir.

5.2.2. Refresco de Quinua

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 1 TAZA DE HARINA DE QUINUA.
- $\frac{1}{4}$ TAZA DE AZÚCAR.
- 1 LITRO DE AGUA.
- CANELA Y CLAVO DE OLORES AL GUSTO.

20 minutos



5 vasos



¿CÓMO SE PREPARA?

1. En una olla vaciar el agua, canela en rama y clavo de olor, llevar a fuego medio.
2. En una olla o sartén, retostar ligeramente la harina de quinua.
3. Diluir en media taza de agua la harina de quinua y vaciar a la olla de agua hirviendo, dejar cocer por unos minutos.
4. Agregar el azúcar y mover constantemente para evitar grumos.
5. Dejar enfriar y servir.

5.2.3. Infusión de Perejil con Limón

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 4 RAMAS DE PEREJIL.
- 1 LIMÓN MEDIANO.
- 1 TAZA GRANDE PARA LA INFUSIÓN.
- 2 CUCHARAS DE AZÚCAR.

15 minutos



2 vasos



¿CÓMO SE PREPARA?

1. En agua hervida agregar las ramas de perejil y tapar la taza durante 10 minutos o hasta que esta tome color, una vez este paso agregue el azúcar.
2. Agregar el zumo de limón, servir.

5.2.4. Refresco Hervido de Beterraga

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 2 BETERRAGAS MEDIANAS.
- $\frac{1}{4}$ TAZA DE AZÚCAR.
- 1 LITRO DE AGUA.
- 2 LIMONES MEDIANOS.
- CANELA A GUSTO.

17 minutos



5 vasos



¿CÓMO SE PREPARA?

1. En una olla vaciar el agua y canela en rama, llevar a fuego medio hasta que tome el color café o marrón.
2. Lavar, pelar y rallar en el tamaño más pequeño la beterraga.
3. Vaciar la beterraga y el azúcar a la olla de agua hirviendo, dejar cocer por unos 10 minutos, dejar enfriar.
4. Agregar al final el zumo de los limones, servir.

5.2.5. Refresco de Zanahoria

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 4 ZANAHORIAS MEDIANAS.
- $\frac{1}{4}$ TAZA DE AZÚCAR.
- 1 LITRO DE AGUA.
- CANELA Y CLAVO DE OLORES A GUSTO.



17 minutos



5 vasos



¿CÓMO SE PREPARA?

1. En una olla vaciar el agua, canela en rama y clavo de olor, llevar a fuego medio.
2. Lavar, pelar y rallar en el tamaño más pequeño la zanahoria.
3. Vaciar la zanahoria y el azúcar a la olla de agua hirviendo y dejar cocer por unos 10 minutos.
4. Dejar enfriar y servir.

Nota. La variante de la preparación, es secar el rallado de zanahoria o tostar en un sartén antes de llevarlo a la olla.

5.2.6. Refresco de Cebada

¿QUÉ NECESITAMOS?

- ½ TAZA DE CEBADA EN GRANO.
- ¼ TAZA DE AZÚCAR.
- 1 LITRO DE AGUA.
- CANELA A GUSTO.



17 minutos



5 vasos



¿CÓMO SE PREPARA?

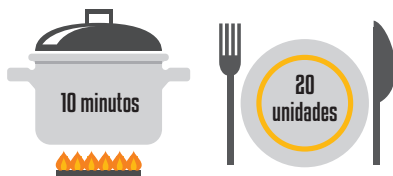
1. En una olla vaciar el agua y canela en rama, llevar a fuego medio.
2. En una olla o sartén, retostar ligeramente la cebada en grano y dejar reposar por 15 minutos para lavarlo muy bien después.
3. Vaciar el azúcar y la cebada en grano, hacer cocer hasta que reviente la cáscara.
4. Dejar enfriar, colar y servir.

5.3. PREPARACIONES DULCES

5.3.1. Galletas de Quinua Fortificadas en Hierro

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 5 CUCHARAS COLMADAS DE HARINA DE TRIGO.
- 4 CUCHARAS COLMADAS DE HARINA DE QUINUA.
- 5 CUCHARAS SEMICOLMADAS DE AZÚCAR.
- 3 CUCHARAS DE ACEITE.
- 1 HUEVO MEDIANO.
- 1 CUCHARA DE ESENCIA DE VAINILLA.
- 1/2 TAZA DE SANGRE DE LLAMA FRESCA.
- 1 CUCHARA COLMADA DE MANTEQUILLA O MANTECA.
- CANELA Y CLAVO DE OLORES AL GUSTO.
- 1 CUCHARILLA DE CACAO.
- 1 CUCHARILLA DE POLVO DE HORNEAR.



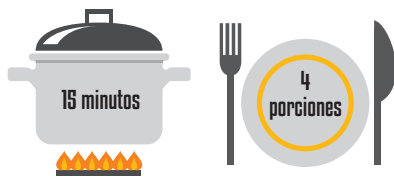
¿CÓMO SE PREPARA?

1. En una olla con agua agregar la canela en rama y clavo de olor, llevar a fuego medio, vaciar la sangre fresca de llama y hacer cocer unos 10 minutos.
2. Mover constantemente hasta que el agua comience a evaporarse.
3. En una fuente vaciar la sangre cocida, agregar un chorro de agua, huevo, mantequilla o manteca y mezclar hasta que tenga una consistencia grumosa.
4. Agregar el cacao y polvo de hornear y seguir mezclando.
5. Agregar de a poco la harina de trigo y harina de quinua, amasando hasta que sea homogéneo.
6. Con un poco de aceite, formar bolitas pequeñas de masa, aplastándolas ligeramente.
7. Colocar las galletas en una bandeja de acero que esté previamente enmantecada.
8. Hornear a temperatura, de 30 a 45 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

5.3.2. Budín de Quinua

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 2 TAZAS DE QUINUA LAVADA.
- $\frac{1}{4}$ TAZA DE AZÚCAR.
- $\frac{1}{2}$ TAZA DE LECHE (LÍQUIDA).
- 2 HUEVOS MEDIANOS.
- CANELA AL GUSTO.



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Lavar muy bien la quinua para quitar el sabor picante y hacer cocer por 15 minutos en una olla con agua con canela.
2. Una vez que esté cocida, dejar entibiar. Agregar los huevos, leche y azúcar y mezclar muy bien.
3. Aplastar la quinua cocida, una vez que tenga una consistencia suave, vaciar a un molde engrasado.
4. Hornear a temperatura media por 20 minutos o hasta que esté firme y servir.

5.3.3. Bocaditos de Pito de Cañahua con Plátano

¿QUÉ NECESITAMOS?

- 4 PLÁTANOS MEDIANOS.
- 4 CUCHARAS DE PITO DE CAÑAHUA.
- $\frac{1}{2}$ TAZA DE LECHE (LÍQUIDA).
- CANELA MOLIDA AL GUSTO.



¿CÓMO SE PREPARA?

1. Lavar y pelar los plátanos.
2. En una fuente aplastar los plátanos con un tenedor.
3. Agregar el pito de cañahua, leche, canela molida y amasar hasta formar una masa suave.
4. Con ayuda de las manos y un poco de pito de cañahua formar bolitas pequeñas y servir.



www.procamelidos.gob.bo



procamelidos@procamelidos.gob.bo



www.procamelidos.gob.bo



@LuchoArce



@ProCamelidos



PRO CAMELIDOS