



RECETARIO



Tarwi



El tarwi es un grano originario de los Andes Peruanos. Sus propiedades nutricionales fueron muy apreciadas desde épocas preíncas. El tarwi es considerado un superalimento por su alto contenido de proteínas, vitaminas, hierro y calcio. Es el alimento del futuro sembrado hace miles de años.

Mujeres andinas en camino

Promoción del producto tarwi de la provincia de Huaylas hacia el mercado nacional e internacional en el marco rural de desarrollo sostenible

El proyecto Mujeres Andinas en Camino promueve el desarrollo sostenible de la provincia de Huaylas a través del fortalecimiento del rol socio-económico de las mujeres en la producción y comercialización del tarwi ecológico.

El principal objetivo del proyecto es reducir los niveles de pobreza y desigualdad de género. Asimismo, fomentar la producción y el consumo del tarwi ecológico.

En el proyecto participan 400 productores, de los cuales 120 son mujeres. Esta iniciativa fomenta la producción agroecológica del tarwi como medio de desarrollo sostenible

El proyecto es ejecutado por la Fondazione L'Albero della Vita Onlus y financiado por el Fondo Italo Peruano.



Este pechito come Tarwi

#EstePechitoComeTarwi

Ceviche de Tarwi



(Receta elaborada por el restaurante El Tarwi)

Ingredientes

- 1/2 kilo de chocho o tarwi
- 1 cebolla de cabeza chica picada a la pluma
- Jugo de 6 limones aprox.
- 1 tomate chico picado en cuadraditos
- 1 rocoto chico picado en cuadraditos
- Sal al gusto
- Un chorrito de aceite
- 1 cdt. de culantro finamente picado
- 1 aji limo sin pepa picado

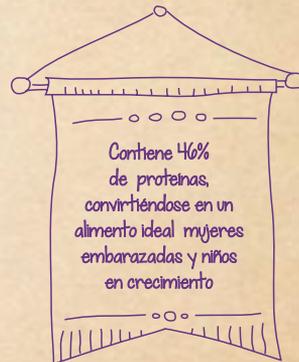
Preparación

- Sazonar el chocho con la sal y aji limo, luego se añade el jugo del limón, la cebolla, el tomate, el rocoto y el culantro; se mezcla bien, antes de servir se añade un chorrito de aceite.
- Se sirve en un plato adornado con lechuga y rodajas de papa sancochada y acompañado con cancha de maíz.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Valor Nutricional

Calorias	599
Proteinas	33.7%

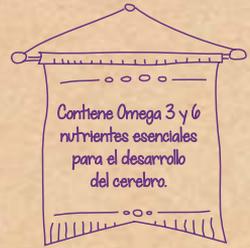




Rest. "El Zorru"

Hamburguesa Andina

Receta elaborada por el restaurante Punta Sal



Ingredientes

- 650 g de filete de trucha o pollo
- 300 g de Tarwi
- 300 g de Quinua
- 02 claras de huevo
- 02 Lts. de agua
- 10 hojas de lechuga
- 10 rodajas de tomate, (marinadas en aceite de sacha inchi, sal, ajo picado, pimienta y orégano).
- Salsa de aji con queso, huacata y sal
- Pimienta negra molida
- Comino en polvo
- Ajos molidos
- Pan integral

Valor Nutricional

Calorías 237

Proteínas 8.5 %

Preparación

- Colocar los filetes de trucha o pollo sobre la tabla y picarla a cuchillo muy fino. Reservar.
- Hervir el agua y luego cocer la quinua por 10 minutos. Escurrir, enfriar y dejar secar. Debe quedar graneada.
- Picar a cuchillo el tarwi a punto grueso. En un tazón aparte incorporar la trucha o el pollo picado, la quinua cocida y enfriada junto con el tarwi, mezclar y unir bien con las manos.
- Sazonar con sal, pimienta, los ajos y el comino hasta obtener una mezcla homogénea y condimentada a punto.
- Dividir la masa en 10 bolas de 125 g cada una y empezar a moldear las hamburguesas.
- Extender en una placa engrasada y llevar a horno precalentado a una temperatura de 220 C por 04 minutos.
- Retirar y dejar reposar unos minutos antes de servir.

Armado de Hamburguesa Andina

- Abrir el pan integral por la mitad, untar un poco de la crema de aji en la tapa y en la base del pan luego colocar la lechuga, sobre esta el tomate y la hamburguesa andina luego tapar con la otra mitad del pan y provecho.



Hummus de tarwi



(Receta elaborada por el restaurante Punta Sal)

Ingredientes

- 02 tazas de Tarwi pre-cocidos
- 1/2 taza de agua filtrada
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de sopa al ras de ajos picados finamente
- 03 cucharadas de semillas de ajonjolí tostado
- 01 cucharadita de comino en polvo
- Sal al gusto
- Tostadas o galletas de agua

Preparación

- Verter todos los ingredientes dentro del vaso de una licuadora, a punto grueso, luego sazonar con sal y listo
- Servir acompañado de tostadas o galletas de agua

Valor Nutricional

Calorías

421

Proteínas

15.2 %



Causa con atún y tarwi



Ingredientes

- 1 taza de harina de tarwi
- 1 lata de atún
- 1/2 kilo de papa blanca
- 1 cebolla
- 1/2 taza de aceite
- 1/4 de litro de leche fresca
- 2 cucharadas jugo de limón
- 6 aceitunas
- 5 hojas de lechuga
- 1 Tomate
- Sal, pimienta, ají molido al gusto
- Perejil picado al gusto

Preparación

- Lavar y cocer las papas en agua con sal, luego pelarlas y prepararlas.
- Preparar la mayonesa con 1 huevo y 1 taza de aceite, sazonarla con sal, pimienta y unas gotas de jugo de limón.
- Mezclar la harina de tarwi con la leche y cocinar por 5 minutos, moviendo constantemente.
- Dejar enfriar y agregar las papas prensadas. Sazonar con aceite, sal pimienta, jugo de limón y ají molido.
- Condimentar el atún con sal pimienta, cebolla.
- En una fuente colocar la mitad de la preparación anterior.
- Rellenar con atún y un poco de mayonesa.
- Servir sobre hojas de lechuga.

Valor Nutricional

Calorías	558
Proteínas	22.7%

Es recomendable para las personas que desean mantener su peso corporal, porque ayuda a reducir el colesterol.



Hamburguesa de tarwi



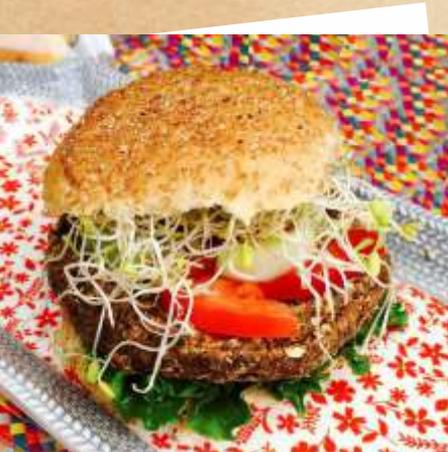
(Receta VEGGIEMANIA)

Ingredientes

- 1 kg de tarwi
- 100 gr. De hongos porcon
- 1/2 kg de cebolla blanca
- 2 und. Pimiento
- C/n ajo molido
- Sal de maras, pimienta, comino
- 300 gr. Salvado de trigo
- 600 gr. Avena
- C/n aceite de oliva extra virgen

Preparación

- Hacemos un aderezo con ajos, cebolla blanca, pimiento, sal de maras, pimienta y comino. Lavamos e hidratamos lo hongos porcon (preferible un día antes)
- Agregamos al aderezo los hongos y dejamos cocinar unos minutos (3-5 min). Cuando estén frías pasamos a procesar todo el aderezo hasta que forme una pasta. También procesamos el tarwi desarmado.
- Luego en una bowl grande amasamos el tarwi y el hongo ya procesados. Agregamos la avena y el salvado de trigo. Luego de haber formado una masa compacta, pasamos a formar unas bolas que empanizamos con avena y salvado de trigo ya mezclados.
- Lo pasamos a un molde de hamburguesas precionamos bien y están listas para freírse con aceite de oliva.
- Esta veggieburger lo podemos comer con una ensalada, o en algún pan de tu preferencia.



Valor Nutricional

Calorias

237

Proteínas

73 %

Aji de gallina con tarwi



Ingredientes

- 2 kilos de gallina, carne
- 1 taza caldo de gallina
- 1 taza harina de tarwi
- 1/2 taza aceite
- 1/4 de kilo cebolla
- 1/2 cucharada ajos molidos
- 6 unidades ajíes verdes
- 8 tajadas pan de molde
- 1 taza leche evaporada
- 10 cucharadas de queso parmesano
- 1/4 de kilo nueces
- 1/2 kilo de papa
- 2 Huevos
- 10 a 12 aceitunas
- Sal, pimienta al gusto

Preparación

- Sancochar la gallina en agua con sal, escurrir, enfriar y deshilarla.
- Separar el caldo. Remojar el pan de molde en leche y un poco del caldo, licuarlo o tamizarlo.
- Freír en el aceite, la cebolla picada, los ajos molidos y los ajíes, sin semillas.
- Agregar el resto de la leche, el caldo de gallina y la harina de tarwi, dejándolo cocinar por espacio de 10 minutos, moviendo constantemente.
- Añadir las nueces molidas, el queso rallado y la gallina deshilachada. Si la preparación resulta muy espesa, agregarle más caldo de gallina. Servir acompañado de papas y decorar con aceitunas y huevo duro.

Valor Nutricional

Calorías	540
Proteínas	32.6 %



Estos son los lugares donde
puedes pedir este superalimento



- Av. San Eugenio 961, La Victoria 15034
Teléfono 472 0389
- Pasaje Ayulo 131, Jesús María
Teléfono 423 2389



- Malecón Cisneros Cuadra 3, Miraflores
Teléfono 242 4524
- Av. Los Conquistadores 948, San Isidro
Teléfono 441 7431



Se puede encontrar en:
Mara Biomarket, Lima verde,
Ecotienda.
Facebook: VeggieMania

LA RUTA GASTRONÓMICA DEL TARWI



www.fadv-america.org FADV - Perú

@FADVPERU fadvperu