

# Ají de Quinua con Anchoveta

Pescado



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
45 min	4	800g

## INGREDIENTES

- 1 anchoveta en lata
- 10 g de ajo molido
- 150 g de quinua blanqueada
- 3 ajíes amarillos
- 40 g de galleta de soda
- 1 papa amarilla
- 8 g de aceituna
- 1 huevo
- 1 tarro de leche evaporada
- Sal
- Pimienta
- Comino
- Aceite

## PREPARACIÓN

PREPARACIÓN PREVIA:

1. Lavar y blanquear la quinua.
2. Blanquear y licuar los ajíes.

3. Sancochar papa amarilla y reservar.
4. Cocinar un huevo.

#### PREPARACIÓN:

1. En la olla o cacerola hacer aderezo con ajos y crema de ají amarillo sazonar con sal, pimienta y comino.
2. Añadir la quinua blanqueada y la anchoveta desmenuzada para ayudar a dar textura incorporar la leche que ha sido licuada con las galletas.

#### PRESENTACIÓN:

1. En un plato servir el ají de anchoveta y quinua sobre papas sancochadas y decorar con huevo y aceitunas.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

#### BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- Quinua: Superalimento rico en proteínas completas, fibra, vitaminas B, hierro, magnesio y antioxidantes que mejoran la salud cardiovascular, previenen la anemia y regulan el azúcar en sangre
- Anchoveta: Excelente fuente de proteínas magras, ácidos grasos omega-3, vitamina D y B12 que mejoran la salud cardiovascular, cerebral y refuerzan el sistema inmunológico
- Papa amarilla: Rica en carbohidratos complejos, vitamina C, potasio y fibra que proporcionan energía sostenible y mejoran la salud cardiovascular
- Ají amarillo: Contiene capsaicina, vitamina C y antioxidantes que tienen propiedades antiinflamatorias, mejoran el metabolismo y fortalecen el sistema inmunológico
- Ajo: Contiene alicina, compuestos azufrados y antioxidantes que tienen propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y mejoran la circulación sanguínea
- Leche evaporada: Proporciona calcio, proteínas y vitamina D que fortalecen los huesos y mejoran la función muscular
- Huevo: Excelente fuente de proteínas completas, colina, vitaminas B12 y D que mejoran la función cerebral, fortalecen los huesos y refuerzan el sistema inmunológico
- Aceitunas: Contienen ácidos grasos monoinsaturados, vitamina E y antioxidantes que protegen el corazón y combaten la inflamación

#### PROPIEDADES NUTRITIVAS:

- Proteínas completas de origen vegetal y animal
- Ácidos grasos omega-3 para salud cardiovascular

- Fibra soluble e insoluble para salud digestiva
- Vitaminas A, C, D, E y del complejo B
- Minerales: hierro, calcio, potasio, magnesio
- Antioxidantes que combaten el envejecimiento
- Bajo índice glucémico
- Propiedades antiinflamatorias
- Energía sostenible
- Fortalece el sistema inmunológico

#### QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

- Personas con alergia a la quinua
- Individuos con alergia al pescado (anchoveta)
- Quienes tienen alergia a los huevos
- Personas con alergia a los chiles (ají amarillo)
- Individuos con alergia a los lácteos (leche evaporada)
- Quienes tienen alergia a las aceitunas
- Personas con síndrome del intestino irritable severo (la fibra puede causar molestias)
- Individuos con diverticulitis activa
- Quienes tienen dietas bajas en sodio

#### RECOMENDACIONES:

- Ideal para almuerzo nutritivo y saciante
- Perfecta para dietas tradicionales peruanas
- Excelente para deportistas por su contenido proteico
- Recomendada para mejorar la salud cardiovascular
- Ideal para personas con diabetes
- Perfecta para fortalecer el sistema inmunológico
- Excelente opción para comidas familiares
- Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor
- Se puede personalizar con otros vegetales según preferencias
- Perfecta para celebraciones y ocasiones especiales

---

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/06/2026 desde <https://comericohoy.com>