

Olluquito con Anchoveta

Pescado



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
50 min	6	1000g

INGREDIENTES

- 1 kg de olluco
- 500 g de arroz
- 1 cebolla
- 500 g anchoveta
- 120 ml de aceite
- Ají panca
- Perejil
- Ajo
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

PREPARACIÓN PREVIA:

1. Lavar y cortar el olluco en rodajas.
2. Cortar y freír el pescado.
3. Picar la cebolla en pluma.
4. Moler el ajo.
5. Picar el perejil.

PREPARACIÓN:

1. En una olla o cacerola colocar un poco de aceite y hacer un aderezo de la cebolla en pluma junto con el ají panca.
2. Añadir el olluco y cocinar hasta que esté tierno.
3. Agregar los trozos de anchoveta frita.
4. Finalmente agregar el perejil.

PRESENTACIÓN:

1. En un plato servir el olluquito de anchoveta y decorar con ramitas de perejil.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- Olluco: Tubérculo andino rico en carbohidratos complejos, fibra, vitamina C y antioxidantes que proporcionan energía sostenible y mejoran la salud digestiva
- 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
- Arroz: Rico en carbohidratos complejos, fibra y vitaminas B que proporcionan energía sostenible y mejoran la salud digestiva
- Cebolla: Rica en quercetina, antioxidantes y compuestos azufrados que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la salud cardiovascular
- Ají panca: Contiene capsaicina, vitamina C y antioxidantes que tienen propiedades antiinflamatorias, mejoran el metabolismo y fortalecen el sistema inmunológico
- Perejil: Rico en vitamina C, folatos y antioxidantes que fortalecen las defensas y mejoran la salud cardiovascular
- Ajo: Contiene alicina, compuestos azufrados y antioxidantes que tienen propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y mejoran la circulación sanguínea

PROPIEDADES NUTRITIVAS:

- Proteínas completas de alta calidad
- Carbohidratos complejos para energía sostenible
- 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
- Ácidos grasos omega-3 para salud cardiovascular
- Propiedades antiinflamatorias
- Energía sostenible

- Fortalece el sistema inmunológico

QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

- Personas con alergia al pescado (anchoveta)
- Individuos con alergia al arroz
- Quienes tienen alergia al ajo o cebolla
- Personas con alergia a los chiles (ají panca)
- Individuos con alergia a las hierbas (perejil)
- Quienes tienen síndrome del intestino irritable severo (la fibra puede causar molestias)
- Personas con diverticulitis activa
- Individuos con gastritis severa (los chiles pueden irritar)
- 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 14/04/2026 desde <https://comericohoy.com>