

Puca Picante con Chicharrón de Anchoveta

Pescado



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
60 min	8	1500g

INGREDIENTES

- 1 kg de papa blanca
- 500 g arroz
- 1/2 zanahoria
- 500 g de betarraga
- 3 huevos
- 250 g de maní
- 250 g de harina de maíz blanca
- 500 g de cebolla
- 900 g de anchoveta (lomo desmenuzado)
- 250 ml de aceite
- 500 g de maíz tostado (Pilpichaca)
- Ají panca
- Ajo
- Sal
- Pimienta
- Comino

PREPARACIÓN

PREPARACIÓN PREVIA DE LA QUINUA:

1. Sancochar las betarragas, las papas y la zanahoria.
2. Picar la cebolla en pluma.
3. Condimentar la anchoveta y pasarla por la harina de maíz y los huevos para ser frita.
4. Hacer el arroz.

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, la betarraga, la papa y cocinar todo hasta que la papa esté cocida.
2. Cortar la betarraga, zanahoria y cebolla para hacer una ensalada.
3. La anchoveta ya enharinada y pasada por huevo se fríe en aceite hasta lograr que tenga una textura de chicharrón.

PRESENTACIÓN:

1. En un plato servir la puca picante junto con el arroz y agregarle la ensalada y el chicharrón de anchoveta.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- Papa blanca: Rica en carbohidratos complejos, vitamina C, potasio y fibra que proporcionan energía sostenible y mejoran la salud cardiovascular
- 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
- Betarraga: Rica en folatos, nitratos naturales, vitamina C y antioxidantes que mejoran la circulación sanguínea, reducen la presión arterial y fortalecen el sistema inmunológico
- Arroz: Rico en carbohidratos complejos, fibra y vitaminas B que proporcionan energía sostenible y mejoran la salud digestiva
- Zanahoria: Rica en betacarotenos, vitamina A y antioxidantes que mejoran la visión, fortalecen el sistema inmunológico y tienen propiedades antiinflamatorias
- Maní: Rico en proteínas, grasas saludables, vitamina E y antioxidantes que mejoran la salud cardiovascular y cerebral
- 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

- Ajo: Contiene alicina, compuestos azufrados y antioxidantes que tienen propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y mejoran la circulación sanguínea
- Huevos: Excelente fuente de proteínas completas, colina, vitaminas B12 y D que mejoran la función cerebral, fortalecen los huesos y refuerzan el sistema inmunológico

PROPIEDADES NUTRITIVAS:

- Proteínas completas de origen vegetal y animal
- 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 a los huevos
- Quienes tienen alergia al ajo o cebolla
- Personas con alergia a los chiles (ají panca)
- Individuos con alergia a los frutos secos (maní)
- Quienes tienen alergia al maíz
- Personas con síndrome del intestino irritable severo (la fibra puede causar molestias)
- Individuos con diverticulitis activa
- Quienes tienen gastritis severa (los chiles pueden irritar)

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>