



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

MATASQUITA DE BOFE A LA CUSQUEÑA

“El bofe es un alimento nutritivo y económico que previene la anemia en niños y mujeres”.

4 porciones



Ingredientes:

- 1 $\frac{1}{2}$ taza de arroz.
- $\frac{1}{2}$ kg. de bofe de cordero.
- $\frac{1}{2}$ Kg. de papa amarilla.
- 1/8 taza de arvejas frescas.
- $\frac{1}{2}$ Cebolla.
- 1/8 taza de Aceite. (Ajo, comino, culantro, perejil y sal yodada al gusto).

Preparación:

1. Lavar bien el bofe a chorro de agua.
2. Sancochar el bofe y cortar en cuadraditos.
3. Aderezar con cebolla, ajos, comino, aceite, agregar caldo del bofe, adicionar las papas cortadas en cuadraditos, las zanahorias, las arvejas frescas y dejar cocinar.
4. Adicionar el bofe cocido, culantro y perejil picados menudamente y servir la matasquita con arroz graneado y ensalada de tomate con pepinillo.

**Costo de la receta:
S/ 4.60 nuevos soles**

Aporte nutricional por ración:

Energía: 421.09 Kcal Proteína: 28.14 gr. Hierro: 10.05 m Retinol: 312.68 ug Zinc: 2.66 mg