

Crema de papa con aromas de chupe verde



Ingredientes

1 $\frac{1}{2}$ poro (usar solo la parte blanca)
1 $\frac{1}{2}$ kg papa nativa de pulpa blanca o crema
50 g mantequilla
3 litros caldo de pollo o agua
4 huevos
200 ml leche evaporada
1 atado hierbas para chupe verde (culantro, huacatay, orégano, ruda, muña, paico y perejil) c.n. sal
pan integral

Preparación

1. Cortar el poro en una fina juliana y lavarla.
2. En una olla, derretir la mantequilla y sudar el poro sin dar ninguna coloración.
3. Agregar el caldo de pollo o agua y las papas lavadas, peladas y cortada en trozos.
4. Dejar hervir por 30 minutos hasta que la papa esté cocida.
5. Llevar la preparación a la licuadora y procesarla hasta que esté cremosa.
6. En otra olla hacer hervir agua y colocar las hierbas deshojadas durante un par de minutos.

7. Escurrir las hierbas y licuarlas con un poco de agua fría.
8. Poner en la olla la crema de papa junto con las hierbas licuadas y dejar hervir.
9. Agregar la leche y rectificar la sazón.
10. Escalfar el huevo.
11. Acompañar con pan integral.

VALOR NUTRICIONAL		
DESCRIPCIÓN NUTRICIONAL	VALOR TOTAL POR PORCIÓN	UNIDAD
Energía	587.9	Kcal
Proteína	21.1	g
Grasas	20.5	g
Carbohidratos	107.9	g
Fibra dietaria	25	g
Ceniza	6.2	g

Fuente:

http://www.continental.edu.pe/documentos/recetario_papas_nativas.pdf

Título “PAPAS NATIVAS EN LA GATRONOMÍA GOURMET”

“Centro de Desarrollo Integral de Comunidades” – CEDINCO

Dirección: Jr. Pedro Gálvez N° 1974, El Tambo – Huancayo

Telf.(064)064388534

Correo: ocedinco@Yahoo.es

Directora: Ing. Irene Flores Rebatta

Correo: ireneflores123@yahoo.es

Programa: “Gestión Sostenible de la cadena de

Papas nativas en las comunidades de Huancavelica – Perú”

INSTITUTO CONTINENTAL

Directora: Lic. Narda Ybáñez Flores

Escuela de Gastronomía y Arte Culinario

Coordinación académica: Ing. Angela Mendoza Castro

Teléfono: 064481430 anexo 6003

Correo: amendoza@continental.edu.pe

AGROPIA

“Central de Productores Agropecuarios para la industria Andina de Pazos”

Tayacaja – Huancavelica

RECOPANAP

“Red de Conservacionistas de Papas Nativas de Pazos”

Tayacaja – Huancavelica

AUTOR: CEDINCO – INSTITUTO CONTINENTAL

Producido, Editado y Publicado por: CEDINCO – INSTITUTO CONTINENTAL

Fotografías: CEDINCO – INSTITUTO CONTINENTAL

Diseño y diagramación: Impresión Arte Perú E.I.R.L.

Primera Edición: Mayo, 2012

Tiraje: 500 ejemplares

Hecho el depósito legal en la biblioteca Nacional del Perú N° 2012-05938

ISBN N°: 978-612-46199-0-8