

# Las Pequerrecetas

Omar Malpartida e Iván Carabaño





Los médicos, hablamos mucho de unas cosas que llamamos “sustancias antioxidantes”. ¿Sabes lo que es eso? Muy sencillo. Son unas cosas que están presentes en algunos alimentos, y que sirven para que las células del cuerpo se hagan más viejecitas sin enfermarse. O enfermándose poco. Las células están presentes en todos los lugares de nuestro cuerpo. Son, por así decirlo, pequeñas “miniyo”. Pues verás: en Perú hay un sinfín de alimentos con estas sustancias rejuvenecedoras. ¿Te digo algunos de ellos? Tienen nombres muy curiosos: huacatay, chicha morada, camu camu, guanábana, lúcuma, etc, etc.

En esta ocasión, te va a ayudar con las Pequerrecetas Omar Malpartida, que es uno de los mejores cocineros peruanos afincados en España. ¿Sabías que en España viven más de cuatro millones de personas que han nacido en otros países? Todos ellos nos aportan un montón de cosas que nos enriquecen como personas: otros idiomas, otras tradiciones, otras formas de ver el mundo, otros vestidos. Y también, por supuesto, nuevas formas de cocinar. De la mano de Omar vamos a enseñarte cómo se cocina en el país del Bosque de piedras de Huayllay, el Gran Pajatén y las Líneas de Nazca. Atrévete a preparar estas Pequerrecetas. ¡Te van a sorprender! Te puedes descargar las anteriores ediciones de forma gratuita en [www.hospitalreyjuancarlos.es](http://www.hospitalreyjuancarlos.es) y en [www.hgvillalba.es](http://www.hgvillalba.es)

## “Tu salud es nuestra mejor recompensa”

### Recetas: Omar Malpartida

*Chef de los restaurantes Tiradito & Pisco Bar, Barra/M y Chambi. Sus pilares vitales son tres: trabajo en equipo, pasión y constancia. Premio Orgullo Peruano 2016 (categoría “empresario emprendedor”). Premio Metrópoli al mejor restaurante de cocina extranjera 2015. Mejor cocinero en progresión, año 2016 (revista La Luna de Metrópoli).*



### Comentarios nutricionales: Iván Carabaño.

*Jefe de Servicio de Pediatría. Hospital Universitario Rey Juan Carlos y Hospital General de Villalba. Profesor asociado de Pediatría de la Universidad Rey Juan Carlos. Premio Especial XXV Aniversario Fundación Avedis Donabedian. Premio Nacional Hospital Optimista. Premio a la excelencia asistencial idcsalud. Premio Fundación AdQualitatem.*





## Receta 1.

### Maduros capirona al queso

#### INGREDIENTES

- 6 plátanos amarillos (en Perú se les llama “maduros” o “capirona”)
- Medio kilogramo de queso mozzarella
- 100 g de mantequilla



#### ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°, durante 10-15 minutos.
- 2 Pelar los plátanos. Darles un corte para abrirlos “a lo largo”, a modo de libro.
- 3 Fundir un poco de mantequilla, y untar el interior de cada plátano con la misma.
- 4 Colocar un poco de queso en el interior del plátano, sobre la mantequilla que se untó en el paso previo.
- 5 Hornear durante 1 hora a 200°, hasta que se doren los plátanos.



## ¿SABÍAS QUE...

- Una de las frutas favoritas de los niños es el plátano. El plátano contiene vitaminas muy interesantes, como el ácido fólico (que da vigor a tus glóbulos rojos). También, contiene minerales, como magnesio y potasio, por lo que a los deportistas les chifla comerlos.
- En Latinoamérica, a los plátanos amarillos se les llama “maduros” o “capirona”. Frente a ellos, hay otros más grandes y menos dulces, a los que se les llama “machos” o “verdes”.
- El queso mozzarella es un queso italiano muy suave. ¡Es el mismo queso que tienen las pizzas! Recuerda que el queso te aporta proteínas de mucha calidad, y además calcio para que tus huesos sean muy resistentes.
- La mantequilla aporta vitamina A (para que te pongas moreno sin quemarte), y mucho yodo. Recuerda que el yodo sirve que la glándula tiroides funcione a tope.
- En Perú, este plato se considera un desayuno festivo. Como prepararlo lleva su tiempo, te animamos a que algún día sin cole lo pruebes. ¡Te va a gustar!



## Receta 2.

### Ensalada de quínoa

#### INGREDIENTES

- Media taza de quínoa blanca
- Media taza de quínoa roja
- 2 tomates cherry
- 1 aguacate
- 2 patatas cambrai
- 30 g de queso latino
- ½ taza de cebolla roja
- ¼ de taza de aceite de oliva virgen extra
- ¼ taza de zumo de lima
- 1 cucharada de miel de abeja
- 1 cucharada de shiso miso (pasta de soja fermentada)
- 1 cucharadita de mostaza
- Perejil
- Sal
- Pimienta



#### ELABORACIÓN

- 1 Cocinar los dos tipos de quínoa en una olla (hervir 400 ml de agua, reducir el fuego, tapar la olla y cocinar a fuego lento durante 15 minutos). Escurrir, y reservar en un bol.
- 2 Cortar los tomates en dados pequeños.
- 3 Cortar el queso latino en dados medianos.
- 4 Cortar la cebolla en cubos muy pequeños.
- 5 Mezclar en un bol los tomates, el queso, la cebolla, la patata y las dos tipos de quínoa cocidas. Salpimentar.
- 6 Mezclar en un bol el aceite de oliva, el zumo de lima, el miso, la miel de abeja y la mostaza. Aliñar la ensalada con esta emulsión agri dulce.
- 7 Culminar con puntos de puré de aguacate y brotes de cilantro.

## ¿SABÍAS QUE...

- La quínoa tiene un montón de proteínas de gran calidad, que le servirán a tus músculos para correr a toda pastilla. Además, aporta grasa saludable y fibra.
- No te asusten porque este plato lleve cebolla roja. Esta cebolla no es tan fuerte como la blanca. Es más, ¡sabe dulce y crujiente! A los niños peruanos les encanta.
- El aguacate es rico en vitamina E, que le viene re rechupete a tus células. Además, contiene grasa muy sana, como la del aceite de oliva o la de los pescados.
- La lima es una especie de limón pequeño de color verde. Te doy un consejo: acerca tu nariz a una de ellas, y verás qué mundo te descubre. Todo un mundo de sabor y salud.
- ¿Sabías que el perejil contiene hierro, a pesar de ser una planta blandita? Pues ya sabes una cosa más.







## Receta 3.

### Causa limeña y chicharrón de pollo

#### INGREDIENTES

##### PARA EL POLLO

- 3 pechugas de pollo
- El zumo de una lima
- 1 cucharadita de azúcar moreno
- Aceite de oliva virgen extra
- Salsa de soja (en Perú se la conoce como "sillao")
- 300 g. de polvo de maíz tostado (cancha)
- 3 huevos tamaño M o L
- 150 g harina
- Sal
- Pimienta

##### PARA LA CAUSA

- 3 patatas medianas
- 120 g de ají amarillo en pasta
- Aceite de oliva
- 20 g de zumo de lima
- Sal
- 20 g de mayonesa
- Hojas de eneldo

##### PARA LA CAUSA

- 5 cucharadas de mayonesa
- 20 gr de zumo de lima
- 10 gr de pasta de ajo
- 50 gr de ají amarillo
- Togarashi en polvo (especias chinas)

#### ELABORACIÓN DEL POLLO

- 1 Cortar las pechugas en cubos de unos 6 x 4 cm.
- 2 En un bol, depositamos los cubos de pollo, un poco de salsa de soja, el zumo de lima, el azúcar y un poco de sal y pimienta. Mover bien todo para que los ingredientes se conozcan, y dejar marinar en frío durante media hora.
- 3 Empanar el pollo pasándola por harina, huevo batido y finalmente, el polvo de cancha.
- 4 Freír el pollo marinado en aceite bien caliente, hasta que esté dorado.
- 5 Colocar el pollo sobre papel absorbente antes de servir.

#### ELABORACIÓN DE LA CAUSA

- 1 Cocinar la patata en el horno durante 1 hora a 160°C.
- 2 Pelar la patata y pasar por el chino (en caliente).
- 3 Colocar en un bowl y mezclar con el resto de ingredientes (ají, aceite, lima, mayonesa y eneldo).
- 4 Amasar con la mano, sazonar y reservar en frío.



## ¿SABÍAS QUE...

- El pollo es una carne muy saludable, pues contiene menos grasa que, por ejemplo, la carne de ternera.
- En la cocina peruana tradicional os podéis encontrar ingredientes de origen chino, como los tallarines o la salsa de soja.
- La soja aporta todas las vitaminas del grupo B, menos la B12.
- La vitamina C, que está presente en la lima, ayuda a que se absorba el hierro de la dieta. Si tienes anemia por falta de hierro, este plato te vendrá de perlas.
- Para que la fritura salga perfecta, tenéis que usar un aceite limpio, que esté bien caliente. Además, no debéis introducir todo el pollo de golpe, sino "de pocos en pocos". Y recuerda decirle a tus padres que no pinchen el pollo mientras se está cocinando, porque ¡les puede saltar!





## Receta 4.

### Ceviche de mango, aguacate y batata

#### INGREDIENTES

- 1 mango
- 1 aguacate
- 2 batatas no muy grandes
- 1 tomate
- 1 mazorca de maíz (en Perú se le llama "choclo")
- 1 cebolla morada
- 1 ramillete de cilantro
- 50 ml de zumo de lima
- El zumo de 1 naranja
- ½ cucharadita de jengibre rallado
- ½ cucharadita de pasta de ajo
- 1 plátano macho
- Sal
- Pimienta



#### ELABORACIÓN

- 1 Hervir el maíz. Para ello, primero hay que limpiar la mazorca de hojas y pelos. Una vez limpia, se ha de cocer en 500 ml de agua durante 15-20 minutos. Desgranar y reservar.
- 2 Cocer las batatas, y cortar en cuadritos. Reservar.
- 3 Picar el tomate en dados pequeños. Picar la cebolla muy fino (en "juliana"). Picar el mango en dados. Picar el aguacate en dados.
- 4 Exprimir las limas, agregar el zumo de naranja y una pizca de sal y pimienta.
- 5 Mezclar todos los ingredientes con cuidado. Añadir un poco de cilantro picado. Volver a mezclar. Reservar en el frigorífico durante 10 minutos.
- 6 Servir en un vaso bonito acompañado de chips de plátano macho.

## ¿SABÍAS QUE...

- El maíz es una de las bases de la dieta en Latinoamérica. Su gran cantidad de fibra soluble sirve para regular la velocidad a la que se absorben los alimentos. ¿Sabías que los niños celíacos lo pueden consumir con normalidad, pese a que es un cereal?
- La vitamina K me cae fenomenal, pues nos ayuda a que las heridas dejen de sangrar muy pronto. El mango, una de mis frutas favoritas, aporta esta vitamina, y muchas otras más.
- Cuando yo era pequeño, mi madre me hacía de vez en cuando una batata asada. Las batatas se parecen a las patatas, no solo en el nombre, sino también en lo que aportan: minerales, fibra, hidratos de carbono, etc. A mí me chiflaban por su sabor dulce.
- El cilantro hace reír a las células del cuerpo, gracias a una sustancia llamada polifenol. Por eso, las células de la gente que come cilantro envejecen felices.
- El plátano macho es un plátano verde y grande, que sabe menos dulce que los plátanos amarillos. ¿Te digo un secreto? Aporta más fibra, por lo que le viene bien a la gente con estreñimiento.



## 10 Pequeconsejos de salud

1. Respeta a las personas que no procedan del mismo país que tú. Lo que ellos te enseñen te va a enriquecer.
2. Todos tenemos puntos débiles y puntos fuertes, cosas que hacemos bien y cosas que hacemos mal. Si haces deporte o deberes en equipo, te darás cuenta de tus aciertos y errores.
3. Visita con tus padres un mercado o tienda latinos. Allí descubrirás un montón de productos que te pueden gustar.
4. Viajar ayuda a ser más tolerante.
5. Las frutas y verduras son de muchos colores. Intenta comer de todos, para que dentro de tu cuerpo se forma un arco iris.
6. La gente de Latinoamérica se muestra cortés, y no suele gritar. Aprendamos de ellos: los buenos modales también son salud.
7. En Perú se come pescado crudo, en un plato típico llamado ceviche. Si comes ceviche, recuerda que el pescado ha de estar congelado antes de que lo consumas.
8. Cuidemos la selva amazónica. El mayor pulmón del planeta nos debe durar muchos, muchos años.
9. Más vale prevenir que curar. Eso que tanto decimos los mayores significa que hay que comer cantidades razonables de todos aquellos alimentos que sean saludables. Gracias a eso, enfermaremos menos.
10. Lee libros siempre que puedas. Uno de mis autores favoritos es peruano, y se llama César Vallejo. Los libros son el alimento que necesita la imaginación.



Carretera de Alpedrete a Morlarzarzal M-608, km. 41,  
28400 Collado Villalba (Madrid)  
Tel. 91 090 81 02 - Fax. 91 090 81 22  
Email: [informacion@hgvillalba.es](mailto:informacion@hgvillalba.es)