



BANCO DE
ALIMENTOS
PERÚ

Recetas

Zero waste: cocina con propósito



Nuestra receta por un futuro mejor

En Electrolux creemos que la alimentación nutritiva, sostenible y accesible dejó de ser un ideal para convertirse en una urgencia. Por eso impulsamos acciones que ayuden a vivir mejor. La cocina es pieza clave de esto. Si transformamos la manera como preparamos nuestros alimentos, podremos comprender mejor nuestro impacto en las personas y en el planeta. Este recetario busca ser un aliado más contra la anemia en el Perú, promoviendo productos locales como Nutri H y Chocoyá, emprendimientos peruanos pioneros en innovación responsable.

Nos enorgullece compartirlo junto al Banco de Alimentos Perú, actor clave en la lucha contra el hambre. Muchas gracias por acompañarnos en estas páginas donde se alimenta también la esperanza.



11 años unidos contra el hambre

El Banco de Alimentos Perú (BAP) desde hace 11 años trabaja para aliviar el hambre mediante el rescate de alimentos y productos aptos para el consumo humano y proyectos de impacto social y medioambiental en contra de la pobreza y la inseguridad alimentaria.

Somos el único banco de alimentos en el país reconocido por el Global FoodBanking Network (GFN) y estamos certificados por SGS para la generación de créditos de carbono.

En alianza con empresas, productores, mercados y aliados estratégicos, entregamos millones de kilos de alimentos a comedores populares, ollas comunes, albergues e instituciones sociales, contribuyendo en la lucha contra el hambre y a la reducción del desperdicio de alimentos.

Índice

pg. 04 La anemia y desnutrición en Perú

Comer bien es prevenir la anemia	Pg. 05
Anemia en Perú y el mundo	Pg. 06
Tips para conservar alimentos	Pg. 07
¿Cómo reducir el desperdicio?	Pg. 08

pg. 09 Recetas

pg. 11 Rafael Piqueras

Tiradito andino con leche de tigre de tumbo	Pg. 12, 13
Ceviche andino de lentejas	Pg. 14, 15
Crumble fortificado	Pg. 16, 17
Causa vegana de garbanzos	Pg. 18, 19

pg. 21 Ricardo Piaggio

Papas nutrirellenas	Pg. 22, 23
Bowl antianemia	Pg. 24, 25
Torre Nutri H	Pg. 26, 27
La tradición de los lunes	Pg. 28, 29

pg. 31 César Becerra

Cheesecake de maracuyá	Pg. 32, 33
Carapulcra power	Pg. 34, 35
Ocopa fusión	Pg. 36, 37
Chocotorta Nutri H	Pg. 38, 39

pg. 40 Aliados

Banco de Alimentos Perú	Pg. 41
Productos peruanos que combaten la anemia	Pg. 42
Créditos y agradecimientos	Pg. 44, 45



LA ANEMIA Y LA DESNUTRICIÓN EN PERÚ Y EL MUNDO



Conocer **para** **cambiar**



17 millones de peruanos viven en inseguridad alimentaria.



Perú es el país con mayor inseguridad alimentaria en Sudamérica.



2 300 millones de personas en el mundo sufrieron inseguridad alimentaria moderada o grave en 2024.



En los últimos 10 años, la población afectada por falta de alimentos en Perú subió a 41%.



En 2024, el 44% de niños de 6 a 35 meses presentaron anemia. En zonas rurales, el problema es aún mayor: 52%.

Referencias Bibliográficas: El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2025. FAO; FIDA; OMS; PMA; UNICEF, Ipsos, IPE, Endes (2024)

Comer bien es **prevenir la anemia**

- 1 La principal causa de la anemia es la deficiencia de hierro. Consume 3 veces por semana alimentos como sangrecita, hígado, carnes rojas o pescado.
- 2 Acompaña las menestras (1-2 veces por semana) con cereales como arroz o quinoa y una porción de alimento de origen animal.
- 3 Para mejorar la absorción de hierro, acompaña el plato con frutas o jugos ricos en vitamina C.
- 4 No combines las menestras con café, té, infusiones, chocolate ni lácteos, ya que reducen la absorción del mineral.





Tips prácticos para **conservar** alimentos en casa

- 1 Almacenamiento inteligente en el refrigerador: usa recipientes herméticos, etiqueta y organiza los alimentos más antiguos al frente y los nuevos atrás.
- 2 Conserva las sobras en el congelador dentro de recipientes herméticos y úsalos después para crear nuevas recetas.
- 3 Planifica la compra según recetas y porciones de la semana para evitar exceso y generar ahorro.
- 4 Aprende a diferenciar las etiquetas: “consumo preferente” y “caducidad”. La primera indica calidad, la segunda seguridad.

Referencias Bibliográficas: Ccori - FOVIDA, Recetarios de cocina óptima.
FAO 15 consejos breves para reducir el desperdicio de alimentos y convertirse en héroe del sector alimentario.

¿Cómo reducir el desperdicio en la cocina?

- 1 No juzgues por la apariencia: frutas y verduras con imperfecciones pueden usarse en zumos, batidos y postres.
- 2 Usa cáscaras, tallos y hojas de verduras en sopas, encurtidos o como aromatizantes en infusiones. La piel de las frutas deshidratadas, ralladas y caramelizadas en postres saludables.
- 3 Convierte restos en compost: cáscaras, tallos y merma natural pueden volver a la tierra como nutrientes.
- 4 Consume especies abundantes y de temporada: como caballa, jurel o bonito, para cuidar los ecosistemas.

Referencias Bibliográficas: Ccari - FOVIDA. Recetarios de cocina óptima.
FAC. 15 consejos breves para reducir el desperdicio de alimentos y convertirse en héroe del sector alimentario.



RECETAS



"Una causa que nutre hoy y abre camino a un futuro sin desnutrición" - Rafael Piqueras.



RAFAEL PIQUERAS



[Handwritten signature]



Tiradito andino con leche de tigre de tumbo

Un plato fresco y sabroso que celebra lo mejor del mar y de los Andes. El tumbo, fruta ancestral y aromática, aporta una acidez vibrante a la leche de tigre, realzando el sabor del pescado de temporada.

Beneficio nutricional

- ✓ Proteínas
- ✓ Omega 3
- ✓ Minerales
- ✓ Vitamina C

Ingredientes (2 porciones)

- **200 g** de filete de pescado de temporada (bonito, cabrilla o pejerrey)
- **1/2 taza** de jugo de tumbo (puedes reemplazarlo por maracuyá)
- **2** limones
- **1** ají amarillo sin venas
- **1** diente de ajo
- **2** cubos de hielo
- Sal y pimienta

Preparación

- 1 Licua el jugo de tumbo (o jugo de maracuyá), jugo de limón, ají, ajo, sal, pimienta y hielo para hacer la leche de tigre.
- 2 Luego corta el pescado en láminas finas.
- 3 Baña con la leche de tigre justo antes de servir.

Tip Electrolux: Prepara la leche de tigre en licuadora usando cubos de hielo en lugar de agua, mantendrás la frescura sin perder nutrientes. Si sobra, guárdala en un envase hermético en la refrigeradora para usarla como aderezo en ensaladas.

“Elegir pesca sostenible es cuidar el mar y asegurar que las próximas generaciones crezcan fuertes y saludables”.





Ceviche andino de lentejas

Una versión fresca, ligera y nutritiva del clásico ceviche, preparada con legumbres y productos de estación. Esta receta no solo sorprende por su sabor. Es una opción ideal para diversificar la dieta y reemplazar el consumo de proteína animal.

Beneficio nutricional

- ✓ Proteínas vegetales
- ✓ Hierro
- ✓ Fibra
- ✓ Vitaminas
- ✓ Vitamina C
- ✓ Grasas saludables

Ingredientes (4 porciones)

- **1 taza** de lentejas cocidas (frías)
- **1** cebolla morada en pluma
- **1** tomate en cubos
- **1** choclo desgranado (cocido)
- **1** ají limo picado
- Jugo de **6 limones**
- Hojas de culantro picadas
- Sal, pimienta y aceite de oliva

Preparación

- 1 Mezcla las lentejas cocidas con cebolla, tomate, choclo y ají limo.
- 2 Agrega sal, pimienta y jugo de limón. Deja reposar 5 minutos para que se absorban todos los sabores.
- 3 Termina con culantro y un hilo de aceite de oliva.

Tip Electrolux: Si tienes licuadora, puedes transformar parte de las lentejas en una crema suave. Mezclada con el ceviche, la hará más atractiva y digestiva para niños y adultos mayores.

“Cada plato con legumbres es un paso contra la desnutrición y a favor de un futuro más saludable para nuestras familias”.





Crumble fortificado

Un postre casero y reconfortante que combina la frescura y suavidad de la manzana con la textura crocante del crumble.

Beneficio nutricional

- ✓ Fibra
- ✓ Energía
- ✓ Hierro
- ✓ Vitaminas
- ✓ Minerales

Ingredientes (4 porciones)



Crumble

- **½ taza** de galletas fortificadas Nutri H de chocolate, trituradas
- **¼ taza** de avena en hojuelas o harina integral
- **¼ taza** de mantequilla fría en cubos
- **2 cdas** de azúcar rubia
- **¼ taza** de chispas de chocolate fortificado Nutri H
- **2** manzanas grandes (verdes o rojas), peladas y en cubos
- **1 cda** de azúcar rubia o panela
- **½ cda** de canela en polvo
- **1 pizca** de nuez moscada

Preparación

- 1 **Base de fruta:** saltea en una sartén las manzanas con la canela, nuez moscada y azúcar hasta que estén suaves.
- 2 **Crumble:** Mezcla las galletas trituradas con avena y azúcar. Agrega la mantequilla y trabaja con las manos hasta lograr una textura arenosa.
- 3 **Horneado:** Luego lleva la masa a un molde y hornea a 180° por 15 min, hasta que la cubierta esté dorada y crocante.
- 4 **Armado:** Distribuye la fruta en 4 moldes de tu preferencia. Primero la base de frutas, luego cubre con el crumble y decora con más frutas.
- 5 **Recomiendo servir tibio, acompañado de yogurt natural o helado de vainilla.**

Tip Electrolux: También puedes usar una freidora de aire para cocinar el crumble, a 180° por 15 o 20 minutos. Siempre revisa cómo va el dorado para que no se queme la masa.





Causa vegana de garbanzos y palta

Una alternativa económica, sostenible y consciente, que cuida tu salud y al planeta.

Beneficio nutricional

- ✓ Proteína vegetal
- ✓ Hierro
- ✓ Fibra
- ✓ Potasio
- ✓ Vitamina C
- ✓ Grasas saludables
- ✓ Vitamina E

Ingredientes (2 porciones)

- 2 papas amarillas
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 palta en láminas
- 1 cda de ají amarillo en pasta
- 2 limones
- Limón, sal, aceite de oliva, pimienta
- Tomates cherry y brotes para decorar

Preparación

- 1 Haz puré con las papas sancochadas. Sazona con ají amarillo, sal, limón y aceite.
- 2 Tritura los garbanzos con un poco de aceite de oliva, limón y sal (tipo hummus rústico). Puedes hacerlo en licuadora.
- 3 Mezcla la masa de papa con los garbanzos triturados.
- 4 Para el relleno, mezcla palta, zanahorias bebés, tomate o las verduras de tu preferencia.
- 5 Arma la causa. Capa de masa, capa de relleno y así hasta cubrir el molde o bowl. Para servir decora con más relleno, brotes y tomates cherry.

Tip Electrolux: Con una licuadora puedes preparar una pasta de garbanzos más cremosa (similar al hummus) para que los niños disfruten más de la proteína vegetal.

“Una receta perfecta para preparar en familia y en cantidad. Porque cocinar juntos no solo alimenta el cuerpo, también fortalece los lazos”.



"Clásico bowl de avena, pero lleno de muchos nutrientes y sentimientos"- Ricardo Piaggio.



RICARDO PIAGGIO



R Piaggio



Papas nutrirellenas

Un alimento único, lleno de sabor y valor nutricional, que podría convertirse en tu almuerzo favorito.

Beneficio nutricional

✓ Hierro

Ingredientes (10 porciones)

- **1 kg** de tu papa favorita (recomendable yungay)
- **2 cdas** de chuño o maicena
- **1 paquete** de sangrecita ya lista o puedes preparar la tuya
- **3** huevos sancochados
- Pasas y aceitunas al gusto
- **Sal y pimienta**

Preparación

- 1 Primero sancocha y prensa las papas en caliente. Agrega sal, pimienta y chuño. Mezcla muy bien.
- 2 En una sartén, calienta la sangrecita cocida, rectifica sazón y agrega el huevo cocido picado.
- 3 Agrega pasas, aceitunas y perejil picado. Con esto ya tenemos listo el relleno.
- 4 Ahora arma las papas de forma clásica con tus manos. Primero un poco de masa, le das forma, luego el relleno y cubre con más masa.
- 5 Lleva a fritura profunda por aproximadamente 5 minutos.
- 6 Sirve con arroz y sarza criolla.

Tip Electrolux: Estas papitas no solo son deliciosas, también son prácticas: puedes congelarlas sin problema y conservar su sabor y textura y cumpliendo con estándares de manipulación hasta podrían ser una opción de emprendimiento.





Bowl antianemia

Un desayuno que lo tiene todo, nuestras frutas favoritas, la suavidad de la avena y un toque especial de chocolate nutritivo.

Beneficio nutricional

- ✓ Fibra
- ✓ Hierro
- ✓ Vitaminas

Ingredientes (5 porciones)



- **2 tazas** de avena
- **1** rama de canela
- **3** clavos de olor
- **1 taza** de tus frutas favoritas picadas
- **2 cdas** de Chocoyá
- **50 g** de azúcar o panela
- **100 ml** de leche
- Miel al gusto

Preparación

- 1 Hierva la canela y el clavo de olor en 1 litro de agua por 15 minutos, luego retire la canela y el clavo.
- 2 Ahora cocina la avena en el agua infusionada, agrega azúcar y opcional esencia de vainilla.
- 3 Coloque en un bowl sus frutas favoritas (fresas, plátanos, arándanos).
- 4 Agregue un cucharón de la avena cocida, 2 cdas de Chocoyá y la leche en la licuadora, hasta formar un chocolate espeso.
- 5 Para finalizar sirva la choco avena en el bowl con las frutas, decore con más frutas y agregue miel.

Tip Electrolux: Te recomendamos cocinar la avena a fuego bajo una vez que haya hervido. Así no solo conservas su textura ideal, sino que también ahorras una buena cantidad de gas. **¡Pequeñas acciones que suman a la sostenibilidad desde tu cocina!**





Torre Nutri H

Una receta versátil, pensada para toda la familia. Su sabor y valor nutricional la hacen ideal tanto para niños como adultos.

Beneficio nutricional

- ✓ Calcio
- ✓ Hierro
- ✓ Potasio

Ingredientes (3 porciones)



- 1 plátano
- 1 taza de leche
- 3 paquetes de galleta Nutri H de chocolate
- **90 g** de yogurt griego
- Miel de abeja (opcional)

Preparación

- 1 Arma una torre de galletas.
- 2 Comienza remojando, una por una, las galletas Nutri H en la leche y colócala en el plato.
- 3 Agrega 1 cucharada de yogurt griego y una tajada de plátano.
- 4 Repite el proceso con la galleta, el yogurt y el plátano. En ese orden.
- 5 Decora con miel de abeja (opcional).

Tip Electrolux: Para los más pequeños, esta presentación es ideal: colorida, sabrosa y fácil de disfrutar. Pero si eres de los que prefieren algo más práctico y potente, puedes transformar esta receta en un batido.

“Un postre o snack que también funciona como desayuno energético. La combinación de ingredientes nutritivos lo convierte en el impulso perfecto para arrancar el día con fuerza”.





La tradición de los lunes

Nuestro clásico de los lunes: una receta que recarga energía, aporta fuerza y cuida tu salud desde el primer bocado.

Beneficio nutricional

- ✓ Fibra
- ✓ Omega 3
- ✓ Proteína
- ✓ Hierro
- ✓ Minerales

Ingredientes (4 porciones)

- **1/2 kg** de lenteja bb
- **1/2 kg** de bonito fileteado
- **1** cebolla grande
- **1** cda de pasta de ajo
- **1** cda de pasta de ají panca
- **1** cdta de comino
- Sal, pimienta y orégano al gusto

Preparación

- 1 Cocina las lentejas en agua (con una hoja de laurel opcional) hasta que estén cocidas.
- 2 Ahora prepara el aderezo con cebolla, ajos, ají panca y comino. Cocina por 10 minutos y luego agrega a las lentejas.
- 3 Salpimenta los filetes de bonito. Como tip puedes agregarle algo de ajo molido y luego pasarlos por harina, retira el excedente y frie en aceite caliente o en freidora de aire.
- 4 Sirve con ensalada y disfruta.

Tip Electrolux: Si te sobran lentejas, congélalas el mismo día para mantener su frescura y valor nutricional. Más adelante te pueden salvar el almuerzo con una sopa deliciosa o convertirse en unas hamburguesas caseras llenas de sabor. **¡Aprovecha todo y cocina sin desperdicio!**

“Convirtamos el clásico de los lunes en una experiencia especial: un plato que nos recarga de energía, nos nutre y nos acompaña para arrancar la semana con buen ánimo y sabor”.



"Transformar un postre clásico en una fuente de nutrición es un gesto de amor, conciencia y cuidado integral"- César Becerra.



CÉSAR BECERRA





Cheesecake de maracuyá

Cheesecake cremoso, nutritivo y sostenible: aporta hierro de alta calidad y ayuda a reducir el desperdicio.

Beneficio nutricional

- ✓ Proteína
- ✓ Hierro
- ✓ Vitamina C
- ✓ Potasio
- ✓ Magnesio
- ✓ Fibra

Ingredientes (6 porciones)



- **175 g** de galletas Nutri H de chocolate
- **100 g** de mantequilla con sal
- **250 g** queso crema
- **250 ml** crema de leche
- **375 g** de leche condensada
- **1/2 taza** de pulpa de maracuyá
- **2 sobres** de gelatina sin sabor
- **2 und** cáscaras de Maracuyá
- **200 g** de azúcar rubia

Preparación

- 1 Comienza cocinando en agua la cáscara de maracuyá por unos 10 minutos.
- 2 Tritura las galletas en la licuadora y luego mezcla con mantequilla derretida para formar la base del cheesecake.
- 3 Utilizando una batidora, bate la crema de leche hasta duplicar su volumen, luego mezcla de forma envolvente con la leche condensada y el queso crema.
- 4 Hidrata la gelatina sin sabor con agua y reserva para luego temperarla con la mezcla previa.
- 5 Finalmente, agrega de forma envolvente la mezcla con la pulpa de maracuyá previamente licuada con la cáscara cocida y fría.
- 6 Ahora arma el cheesecake. Coloca la base de galletas y vierte toda la mezcla encima. Lleva al frío por 2 horas.
- 7 Para finalizar haz una reducción de la pulpa de maracuyá con las pepas y azúcar para decorar por encima el cheesecake.

Tip Electrolux: Si no tienes batidora, puedes usar una licuadora de mano Electrolux para preparar la mezcla. Solo ten cuidado con la crema de leche, ya que la velocidad de la licuadora es más intensa y podría cortarla si se bate demasiado.





Carapulcra power

Guiso criollo con un toque de cacao y rico en hierro, una receta que nutre sin dejar de lado la tradición y el sabor de siempre. Una combinación sabrosa y nutritiva que fortalece desde el primer bocado.

Beneficio nutricional

- ✓ Hierro
- ✓ Fibra
- ✓ Vitamina C
- ✓ Proteína

Ingredientes



(6 porciones)

- **400 g** de panceta de cerdo
- **2** cebollas moradas
- **4** dientes de ajo
- **4 cdas** de ají panca
- **2 cdas** de ají amarillo
- **450 g** de papa seca remojada por 3 horas
- **2 cdas** de Chocoyá
- **200 g** de mani triturado
- **100 ml** de aceite vegetal
- **2 und** yuca
- **3 und** limón
- **1** rama de canela
- Culantro (decoración)
- Sal y pimienta al gusto
- **1** clavo de olor

Preparación

- 1 Primero dora con aceite la panceta de cerdo y reserva.
- 2 Desglasa la olla con ají panca, ají amarillo y un poco de agua, agrega cebolla y ajo para hacer el aderezo.
- 3 Incorpora la panceta, la papa seca, agua, canela y sal. Tapa y deja cocinar por 40 minutos.
- 4 Una vez reduzca la carapulcra retira el clavo de olor y agrega el maní triturado y el Chocoyá.
- 5 Emplata con yuca sancochada y sarsa criolla.

Tip Electrolux: Una forma práctica y sostenible de cocinar es preparar grandes cantidades y congelarlas. Así puedes hacer platos como esta carapulcra y guardarlas en porciones individuales. Ahorras tiempo, energía y evitas el desperdicio de alimentos, cuidando tu bolsillo y el planeta.

"Elegir con conciencia y disfrutar cada bocado no solo nutre tu cuerpo, también eleva tu bienestar emocional. Comer bien es cuidarte en todos los sentidos".





Ocopa fusión

La ocopa cremosa, los langostinos salteados y el hierro hemínico del Chocoyá se unen en un plato delicioso, nutritivo y sostenible. Sabor intenso con impacto positivo.

Beneficio nutricional

- ✓ Hierro
- ✓ Grasas saludables
- ✓ Proteína
- ✓ Antioxidantes
- ✓ Calcio

Ingredientes (3 porciones)

- 1/2 cebolla morada
- 4 dientes de ajo
- 2 und aji amarillo
- 50 g maní
- 1 paquete de galletas animalitas
- 2 cdas de Chocoyá
- 1 lata de leche evaporada
- 300 g queso fresco
- 50 g huacatay fresco
- 20 und carcasa de langostinos
- 300 g fideos
- Sal y pimienta al gusto
- 2 und limón
- 150 ml aceite vegetal

Preparación

- 1 Separa las carcasas de los langostinos para hacer la salsa.
- 2 En una sartén saltea el ají amarillo, cebolla y ajo.
- 3 Licua todos los vegetales con leche, queso fresco, galleta de animalitos, maní, Chocoyá y huacatay.
- 4 Cocina la pasta por 7 minutos y agrega la salsa.
- 5 Finalmente, en una sartén con un chorro de aceite cocina los langostinos por 3 minutos a fuego alto.
- 6 Emplata la pasta y por encima decora con langostinos.

Tip Electrolux: No deseches carcasas ni cabezas de langostinos: son ideales para preparar caldos o fondos llenos de sabor. Con la licuadora Electrolux, logra una salsa homogénea y perfecta, sin riesgo de sobrecalentar los ingredientes. Aprovecha todo, cocina mejor.

"Cocinar sin desperdiciar es honrar el alimento, cuidar el planeta y valorar a quienes lo comparten contigo".





Chocotorta Nutri H

Esta chocotorta no solo es deliciosa, también aporta hierro hemínico, ayudando a prevenir la anemia sin renunciar al placer de un buen postre.

Beneficio nutricional

- ✓ Hierro
- ✓ Proteína

Ingredientes (4 porciones)



- **6** paquetes de galleta Nutri H de chocolate
- **400 g** de manjar blanco o dulce de leche
- **400 g** de queso crema
- **2 cdas** de Chocoyá
- Café pasado o leche fresca para remojar las galletas

Preparación

- 1 Mezcla el queso crema con el manjar blanco y el Chocoyá hasta unificar y darle volumen, usando un batidor.
- 2 Remoja las galletas Nutri H con el café y forma capas de galletas, luego otra capa con la mezcla hasta llegar al límite del molde como altura.
- 3 Refrigera por 4-6 horas o toda la noche antes de servir.

Tip Electrolux: Para lograr una textura suave y una mezcla homogénea, utiliza una batidora o procesadora, esto ayuda a que se integre la crema con el Chocoyá evitando grumos y conservando la textura aireada.

"Convertir un postre clásico en una herramienta de nutrición es un acto de amor y conciencia".





ALIADOS

Banco de Alimentos Perú: un aliado contra el hambre

Desde 2014 trabaja para aliviar el hambre a través del rescate de alimentos, productos para el consumo humano y la implementación de proyectos sociales y medioambientales para romper círculos de pobreza e inseguridad alimentaria.

Impacto:

- Más de 56 mil toneladas de alimentos rescatados.
- Más de 1.2 millones de personas atendidas.
- Más de 1500 comunidades beneficiadas con alimentos y proyectos sostenibles.

Únete a la lucha contra el hambre y el desperdicio de alimentos

 Banco de Alimentos Perú  [Bancodealimentosperu](#)
 [@bancodealimentosperu](#)  [bancodealimentosperu.org](#)
 contacto@bancodealimentosperu.org





Productos peruanos que combaten la anemia

En el Perú se han desarrollado alimentos innovadores que ayudan a reducir la anemia.

Ellos también son parte de este recetario:

Galletas Nutri H

Julio Garay creó las galletas como parte de su tesis para elevar la hemoglobina en personas con anemia. El éxito académico se transformó en una empresa reconocida por su compromiso social. En 2019 ganó el concurso internacional **Una Idea Para Cambiar la Historia**, de History Channel Latinoamérica.

Chocoyá

Creado por los hermanos Luis Andrés y Mariana Saco durante la pandemia, este polvo de cacao fortificado con hierro busca combatir la anemia. La iniciativa colabora con productores de la **Amazonia peruana, promoviendo prácticas sostenibles.**



“ Que cada plato que prepares sea un paso hacia la nutrición de los que quieres y un legado para nuestro planeta. **Todo empieza hoy, en cada cocina, con cada elección consciente.** ”

Créditos

Chefs:

- Rafael Piqueras.
- Ricardo Piaggio.
- César Becerra.

Colaboración institucional:

- Banco de Alimentos Perú.
- Nutri H.
- Chocoyá.



Agradecimientos

Electrolux reconoce al Banco de Alimentos Perú por su compromiso constante en la lucha contra el hambre y la desnutrición. Asimismo, agradece a Julio Garay, creador de Nutri H, y a Luis Andrés Saco, creador de Chocoyá, por apoyar la iniciativa y sumarse a este proyecto que nació con el único propósito de demostrar que la cocina puede ser un punto de partida para el cambio social, al nutrir también con esperanzas un mañana más sostenible para todos.

Gracias a cada persona que, con dedicación, aportó un ingrediente para hacer posible este recetario.

Esperamos que estas páginas, además de recetas, contribuyan a despertar esas ganas de construir un mundo mejor, donde todos tengamos un lugar en esa mesa llena de platos nutritivos.





For Better Living.