Barbón con Maíz Guisado

Pescado

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
60 min	4	800g

INGREDIENTES

- 100 g de maíz de Pozuzo
- 4 dientes de ajo
- 50 g de sacha culantro
- 500 g yuca
- 1 sacha tomate
- 1 zapallo chuncho
- 50 g de hoja de yuca
- 100 g de flor de plátanos
- 2 coconas
- 3 limones
- 100 g de ají señorita
- Achiote
- Sal
- Pimienta
- Aceite

PREPARACIÓN

1. Hervir el maíz con ceniza para pelar mejor y facilitar la cocción.

2. Lavar el maíz y poner a sancochar hasta que esté tierno.

3. Rallar el zapallo chuncho para obtener una textura fina.

4. Hacer aceite de achiote calentando aceite con achiote hasta obtener un color rojizo.

5. Agregar ajos, la flor de yuca y sazonar con sal y pimienta.

6. En la olla o cacerola, donde se encuentra el aderezo, agregar el maíz sancochado.

7. El zapallo rallado se deja cocinar por espacio de 5 minutos.

8. Agregar el sacha culantro y rectificar la sazón.

9. Reservar el maíz guisado.

10. Lavar y limpiar el pescado barbón, hacer cortes con el cuchillo para ser condimentado.

11. Condimentar con sal, pimienta, comino y sacha culantro.

12. En una olla cocinar al vapor el pescado barbón hasta que esté tierno.

13. En un plato servir el maíz guisado y colocarle encima el pescado, siempre buscando altura.

14. Decorar con sacha culantro fresco y acompañar con ají de cocona.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

• Maíz de Pozuzo: Rico en carbohidratos complejos, fibra, vitaminas B y antioxidantes que proporcionan energía sostenible y mejoran la salud digestiva

• Pescado barbón: Excelente fuente de proteínas magras, ácidos grasos omega-3, vitaminas D y B12 que mejoran la salud cardiovascular, cerebral y refuerzan el sistema inmunológico

• Yuca: Rica en carbohidratos complejos, fibra, vitamina C y minerales que proporcionan energía sostenible y mejoran la salud digestiva

• Sacha culantro: Contiene antioxidantes, vitaminas A y C que tienen propiedades

antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la digestión

• Zapallo chuncho: Rico en betacarotenos, vitamina A, fibra y antioxidantes que mejoran la visión, fortalecen el sistema inmunológico y tienen propiedades antiinflamatorias

• Ajo: Contiene alicina, compuestos azufrados y antioxidantes que tienen propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y mejoran la circulación sanguínea

• Ají señorita: Contiene capsaicina, vitamina C y antioxidantes que tienen propiedades antiinflamatorias, mejoran el metabolismo y fortalecen el sistema inmunológico

• Coconas: Ricas en vitamina C, fibra y antioxidantes que fortalecen las defensas y mejoran la salud digestiva

• Limón: Rico en vitamina C, ácido cítrico y antioxidantes que mejoran la absorción de hierro y fortalecen las defensas

PROPIEDADES NUTRITIVAS:
• Proteínas de alta calidad del pescado
• Carbohidratos complejos para energía sostenible
• Fibra soluble e insoluble para salud digestiva
• Vitaminas A, C, D y del complejo B
• Minerales: hierro, calcio, potasio, magnesio
• Antioxidantes que combaten el envejecimiento
• Ácidos grasos omega-3 para salud cardiovascular
• Propiedades antiinflamatorias
• Mejora la absorción de nutrientes
• Fortalece el sistema inmunológico

QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

• Personas con alergia al pescado (barbón)
• Individuos con alergia al maíz
• Quienes tienen alergia al ajo
• Personas con alergia a los cítricos (limón)
• Individuos con alergia a los chiles (ají señorita)
• Quienes tienen síndrome del intestino irritable severo (la fibra puede causar molestias)
• Personas con diverticulitis activa
• Individuos con gastritis severa (los chiles pueden irritar)

RECOMENDACIONES:
• Ideal para cena nutritiva y reconfortante
• 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 17/09/2025 desde https://comericohoy.com