Chupe de Trucha con Chuño

Pescado

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
45 min	6	1000g

INGREDIENTES

- 1 kg de chuño
- 10 g de ajo molido
- 4 truchas
- 3 ramas de culantro
- 1 kg de papa amarilla
- 1 nabo
- 5 ramas de perejil
- 1 rama de apio
- 1 zanahoria
- 20 g de orégano
- 1 ramita de poro
- 125 ml de aceite
- Sal
- Pimienta
- Comino

PREPARACIÓN

PREPARACIÓN PREVIA DEL CHUPE DE TRUCHA CON CHUÑO:

1. Lavar y remojar desde la víspera el chuño.
2. Picar el chuño.
3. Picar las verduras de un tamaño que entre en la cuchara.
4. Lavar y limpiar bien el pescado.

PREPARACIÓN:
1. En la olla o cacerola hacer un aderezo a base de aceite, ajos, sal, comino etc.
2. Añadir el chuño en cubos y un litro de agua.
3. Luego agregar los demás vegetales y la papa, rectificar sazón y al último agregar la trucha.

PRESENTACIÓN:
1. En un plato servir el chupe y presentar con orégano fresco.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

• Chuño: Tubérculo andino deshidratado rico en carbohidratos complejos, fibra, vitamina C y antioxidantes que proporcionan energía sostenible y mejoran la salud digestiva

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

• Papa amarilla: Rica en carbohidratos complejos, vitamina C, potasio y fibra que proporcionan energía sostenible y mejoran la salud cardiovascular

• Nabo: Rico en vitamina C, folatos, fibra y antioxidantes que fortalecen las defensas, mejoran la digestión y tienen propiedades diuréticas

• Zanahoria: Rica en betacarotenos, vitamina A y antioxidantes que mejoran la visión, fortalecen el sistema inmunológico y tienen propiedades antiinflamatorias

• Culantro: Contiene antioxidantes, vitaminas A y C que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la digestión

• Perejil: Rico en vitamina C, folatos y antioxidantes que fortalecen las defensas y mejoran la salud cardiovascular

• Apio: Rico en fibra, vitamina K y antioxidantes que mejoran la salud cardiovascular y tienen propiedades diuréticas

• Orégano: Contiene antioxidantes, vitaminas A y C que tienen propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y mejoran la salud cardiovascular

• Poro: Rico en vitamina C, folatos y antioxidantes que fortalecen las defensas y mejoran la

salud cardiovascular

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

QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

• Personas con alergia al pescado (trucha)
• Individuos con alergia al ajo
• Quienes tienen alergia a las hierbas (culantro, perejil, orégano)
• Personas con alergia a las verduras (nabo, zanahoria, apio, poro)
• Quienes tienen síndrome del intestino irritable severo (la fibra puede causar molestias)
• Individuos con diverticulitis activa
• Personas con problemas de coagulación
• Quienes tienen dietas bajas en sodio
• Individuos con alergia a los tubérculos

RECOMENDACIONES:
• Ideal para almuerzo nutritivo 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 caliente 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