

*Recetario*  
de  
**TARWI**

Yunguyo

**2021**





*Conceptualización*

**María Goyzueta, Agricultora de Yunguyo**  
**Vicenta Velásquez, Municipalidad de Yunguyo**  
**Rosa Palomino, MIDAGRI**

*Coordinación*

**Oficina de Asuntos Agrarios FAS Lima**

*Dirección gráfica, diagramación y corrección de estilo*

**La Revolución - Claudia Perez**

Este es el primer recetario de la campaña **#ComeMasMenestras** hecho en colaboración con la Dirección General de Desarrollo Agrícola y Agroecología - DGDAА del MIDAGRI, Municipalidad de Yunguyo, USA Dry Pea and Lentil Council (USDPLC), U. S. Dry Bean Council (USDBC), U. S. Department of Agriculture (USDA), Embajada de Estados Unidos en Perú y La Revolución.

[www.municipioryunguyo.org.pe](http://www.municipioryunguyo.org.pe)  
[www.larevolucion.org](http://www.larevolucion.org)

 @comemasmenestras





## "FERIA GASTRONÓMICA Y PRODUCTOS TRANSFORMADOS EN BASE A TARWI" YUNGUYO 2021

### **Presentación**

La Feria Gastronómica y Productos Transformados en base a tarwi, se desarrolló en el marco del "Día Nacional del Tarwi", instituido mediante Resolución Ministerial N°104-2021-MIDAGRI, para celebrarse el 3 de setiembre con el compromiso de seguir trabajando de manera conjunta, sectores públicos y privados por el desarrollo productivo y sostenible de esta nutritiva legumbre.

Esta fecha conmemorativa y el primer año de celebración ha sido organizada por el Sr. Hermes Bazán, alcalde de Municipalidad Provincial de Yunguyo.

Nuestro agradecimiento a COPROGA, conformado por la Gerencia de Desarrollo Económico de la Municipalidad, Agencia Agraria Yunguyo, AGRORURAL, INIA, SENASA, Proyecto granos andinos y la Asociación de Productores Agropecuarios de la Provincia de Yunguyo, quienes hicieron posible la realización de la Feria Gastronómica.

Asimismo, nuestro reconocimiento a la Ing. Eco, Vicenta Velásquez Huallpa, Gerenta de Desarrollo Económico de la Municipalidad Provincial de Yunguyo y a la agricultora Sra. María Goyzueta, quienes apoyaron en la recopilación de las recetas.

Cabe indicar que este cultivo ancestral siempre ha estado presente en las comunidades alto andinas; es así que encontramos en vestigios arqueológicos de representación del tarwi en la cultura Tiahuanaco.





Es necesario señalar, que el concurso se realizó en 5 categorías, las cuales a continuación se mencionan:

### **Categoría A.**

Jugos, néctares, helados y otros

### **Categoría B.**

Salsas, ensaladas, ceviches y otros

### **Categoría C.**

Sopas, guisos y otros

### **Categoría D.**

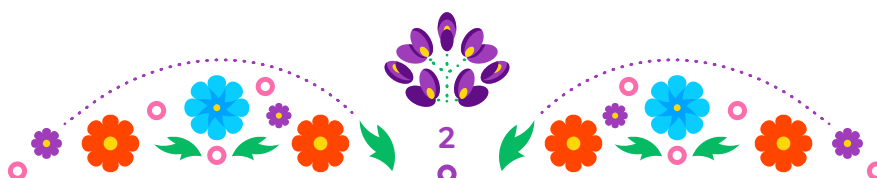
Panes, galletas, tortas, queques  
y otros

### **Categoría E.**

Producción de la diversidad de  
grano seco de tarwi



Agradecemos la benevolencia y consideración a las personas que le den aplicación a las recetas de los platos que presentamos.





<b>Categoría A.</b> _____	<b>4</b>	<b>Categoría C.</b> _____	<b>12</b>
Helado de tarwi .....	<b>5</b>	Albóndigas de tarwi .....	<b>13</b>
Jugo de plátano con leche de tarwi .....	<b>6</b>	Pepián de cuy con tarwi .....	<b>14</b>
Refresco de tarwi con maracuyá .....	<b>7</b>	Sopa de tarwi .....	<b>15</b>
		Ocopa de tarwi con papas .....	<b>16</b>
		Guiso de tarwi con quinua graneada .....	<b>17</b>
<b>Categoría B.</b> _____	<b>8</b>		
Ensalada de tarwi .....	<b>9</b>	<b>Categoría D.</b> _____	<b>18</b>
Ceviche de tarwi .....	<b>10</b>	Torta de tarwi .....	<b>19</b>
Zarza de tarwi .....	<b>11</b>	Pan de tarwi .....	<b>20</b>
		Galletas de tarwi .....	<b>21</b>
		<b>Categoría E.</b> _____	<b>22</b>
		Asociación de Productores .....	<b>23</b>
		Alto Aychullo	

# Platos ganadores



Jugos, néctares, helados y otros

## **Helado de tarwi**

Pablo Choque Zarate

## **Jugo de plátano con leche de tarwi**

Julia Arratia Calisaya

## **Refresco de tarwi con maracuyá**

Pablo Choque Zarate



# Helado de tarwi

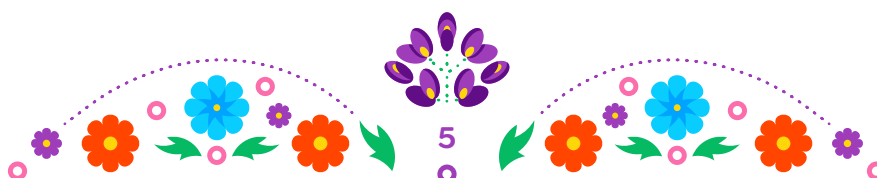
Pablo Choque Zarate  
Asociación de Productores Agropecuarios Nueva Visión Imicate

## Ingredientes

- **5 kilos** de tarwi desamargado y pelado
- **2.5 kilos** de azúcar
- **200 gramos** de leche en polvo
- **10 litros** de agua
- Canela y clavo de olor al gusto

## Preparación

1. Licuar el tarwi y reservar.
2. Hervir el agua con la canela y el clavo de olor. Dejar enfriar.
3. En un recipiente aparte mezclar el azúcar con la leche en polvo, el tarwi licuado y el agua hervida fría con canela y clavo.
4. Una vez obtenida la mezcla líquida, batirla.
5. Poner en una congeladora de helado por aproximadamente una hora.
6. Servir para su degustación.



Categoría A.



# Jugo de plátano con leche de tarwi

Julia Arratia Calisaya  
Asociación de Productores Granos Andinos de Machacmarca

## Ingredientes

- **300 gramos** de tarwi desamargado y pelado
- **1 litro** de agua
- **30 gramos** de azúcar
- **1** plátano
- **1 cdta.** de jugo de limón
- Canela y clavo de olor al gusto

## Preparación

- 1.** En una olla poner a hervir el agua con la canela y el clavo de olor.
- 2.** Licuar el tarwi con el agua hervida, endulzar al gusto y colar.
- 3.** Licuar la fruta con el agua hervida y mezclar con el tarwi licuado.







## Refresco de tarwi con maracuyá

Pablo Choque Zarate  
Asociación de Productores Agropecuarios Nueva Visión Imicate

### Ingredientes

- **200 gramos** de tarwi desamargado y pelado
- **1 litro** de agua
- **30 gramos** de azúcar rubia
- **1** maracuyá
- Canela y clavo de olor al gusto

### Preparación

- 1.** En una olla hervir el litro de agua con la canela y el clavo de olor. Retirar del fuego y dejar enfriar.
- 2.** Aparte dar un hervor al tarwi desamargado. Colar y descartar esa agua.
- 3.** Licuar el tarwi con  $\frac{1}{2}$  litro del agua de canela y clavo que se hirvió antes. Colar.
- 4.** Licuar el maracuyá con el  $\frac{1}{2}$  litro del agua de canela y clavo restante. Colar.
- 5.** Mezclar todos los ingredientes y agregar el azúcar.
- 6.** Embotellar o servir en vasos para degustar.



# Platos ganadores



Salsas, ensaladas, ceviches y otros

## **Ensalada de tarwi**

Rocío Bonifacio Quispe

## **Ceviche de tarwi**

Rocío Bonifacio Quispe

## **Zarza de tarwi**

Flora Mariela Condorena

Categoría B.



## Ensalada de tarwi

Rocío Bonifacio Quispe  
Asociación de Productores Agropecuarios Suma Pancarita De Tacapisi

4 porciones

### Ingredientes

- **4 tzs.** de tarwi desamargado y pelado
- **8 tzs.** de agua
- **4** cebollas medianas cortadas en pluma o tiras
- **50 gramos** de espinaca picada en tiras
- **2** tomates medianos picados en tiras
- **2 cdas.** de perejil picado
- Jugo de **1** limón
- Sal y aceite al gusto

### Preparación

- 1.** Hervir el tarwi desamargado en las 8 tazas de agua para desinfectar. Colar y dejar enfriar.
- 2.** Mezclar la cebolla, el tomate y la espinaca con el tarwi.
- 3.** Añadir el perejil picado y sazonar con sal, aceite y jugo de limón.
- 4.** Mezclar bien y servir.





## Ceviche de tarwi

Rocío Bonifacio Quispe  
Asociación de Productores Agropecuarios Suma Pancarita De Tacapisi

6 porciones

### Ingredientes

- **1 kilo** de tarwi desamargado y pelado
- Jugo de **1** limón
- **2** cebollas medianas picadas en tiras
- **2** tallos de apio picados en cuadraditos pequeños
- **½ cda.** de kion molido
- **2 cdas.** de cilantro picado
  
- **3** camotes sancochados, pelados y cortados en mitad
- **6** papas nativas sancochadas y enteras
- **1** cabeza mediana de lechuga (opcional)
- Rocoto al gusto
- Sal y aceite al gusto

### Preparación

- 1.** En un recipiente grande colocar la cebolla picada y agregar el jugo de limón. Mezclar.
- 2.** Agregar el tarwi, el apio, el kion, cilantro y rocoto al gusto.
- 3.** Sazonar con sal y aceite al gusto.
- 4.** Servir acompañado de 1 papa nativa, ½ camote y 1 hoja de lechuga.





## Zarza de tarwi

Flora Mariela Condorena  
Asociación de Productores Señor de Ascensión de Yunguyo

6 porciones

### Ingredientes

- **1 kilo** de tarwi desamargado y pelado
- **2** cebollas rojas grandes picadas en pluma o en cuadraditos
- **2** tomates medianos picados en cuadraditos o larguitos
- **1** lata de filete de atún o sardinas, u otra similar
- **2 cdas.** de cilantro picado
- Jugo de **1** limón
- Sal al gusto

### Preparación

- 1.** Hervir el tarwi para desinfectar. Retirar del fuego, colar y dejar enfriar.
- 2.** Desamargar la cebolla, colocarla en un recipiente grande y agregar el jugo de limón.
- 3.** Añadir todos los ingredientes picados, el tarwi y el filete de atún o sardinas.
- 4.** Sazonar con sal al gusto.



# Platos ganadores



Sopas, guisos y otros

## **Albóndigas de tarwi**

Dina Yovana Nina Ancalla

## **Pepián de cuy con tarwi**

Lucy Mamani Quispe

## **Sopa de tarwi**

Dina Yovana Nina Ancalla

## **Guiso de tarwi con quinua graneada**

Lucy Mamani Quispe

## **Ocopa de tarwi con papas**

Dina Yovana Nina Ancalla



## Albóndigas de tarwi

Dina Yovana Nina Ancalla  
Asociación de Productores Agropecuarios Pampas Verdes de Amaquilla

8 porciones

### Ingredientes

- **4 tzs.** de tarwi desamargado y pelado
- **1** coliflor pequeña
- **2** cebollas medianas picadas en cuadraditos pequeños
- **4** dientes de ajo molido
- **1** zanahoria grande pelada y rallada
- **2** tomates medianos picados en cuadraditos
- **3** huevos
- **1 tz.** de pan molido
- **1 tz.** de avena
- **2 cdas.** de perejil picado
- **1 tz.** de agua
- Aceite para freír
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación

- 1.** Lavar y moler el tarwi.
- 2.** Sancochar la coliflor y picar en cuadraditos.
- 3.** En un recipiente aparte, mezclar la coliflor con el tarwi, 1 cebolla picada, 2 dientes de ajo molidos y el perejil picado.
- 4.** Agregar los huevos batidos y formar las albóndigas con el pan molido y la avena.
- 5.** Freír las albóndigas.
- 6.** En una olla hacer un aderezo con 1 cebolla, 2 dientes de ajo, el tomate y la zanahoria. Agregar el agua y sazonar con sal y pimienta al gusto.
- 7.** Agregar las albóndigas a la olla del aderezo, tapar y dejar cocinar de 5 a 7 minutos.
- 8.** Servir con arroz, papa sancochada o yuca sancochada.





# Pepián de cuy con tarwi

Lucy Mamani Quispe  
Asociación de Productores Agropecuarios Orgánicos de Yanapata

4 porciones

## Ingredientes

- **1** cuy entero pelado y partido en 4 porciones
- **4 tzs.** de agua
- **2** cebollas medianas cortadas en cuadraditos
- **1** tomate grande cortado en cuadraditos pequeños
- **1 cda.** de ajo molido
- **1 cda.** de ají colorado molido
- **1 tz.** de tarwi desamargado, pelado y molido
- **1 cda.** de maní tostado y molido
- **2 cdas.** de aceite
- **8** papas nativas sancochadas y peladas
- **8** chuños blanco remojados y sancochados
- Sal y pimienta al gusto
- Harina de tarwi para apanar

## Preparación

- 1.** Lavar el cuy, aderezar con sal y pimienta al gusto y apanar con harina de tarwi.
- 2.** Mientras tanto, hervir el agua. Mantener caliente.
- 3.** En una sartén sellar el cuy. Retirar y reservar.
- 4.** Hacer un aderezo con la cebolla, el tomate, el ajo, el ají, la sal y la pimienta. Agregar las porciones de cuy y 2 tazas de agua hervida. Cocinar a fuego lento hasta que la carne esté suave. Agregar el tarwi y el maní molido y cocinar por 5 minutos más.
- 5.** Servir acompañado de las papas nativas y chuño blanco sancochado.







# Sopa de tarwi

Dina Yovana Nina Ancalla  
Asociación de Productores Agropecuarios Pampas Verdes de Amaquilla

6 porciones

## Ingredientes

- **1 tz.** de quinua lavada
- **2 litros** de agua
- **3 tzs.** de tarwi desamargado, pelado, lavado y licuado
- **250 gramos** de zapallo partido en trozos
- **2** zanahorias cortadas en tiras
- **2** tallos de apio cortados en cuadraditos pequeños
- **1 tz.** de habas frescas peladas
- **1** cebolla mediana picada en cuadritos
- **1 cda.** de ajo molido
- **6** papas nativas peladas y cortadas por la mitad
- **2 cdas.** de perejil picado
- Sal al gusto

## Preparación

1. Colocar los 2 litros de agua en una olla grande y cocinar la quinua.
2. Aparte, hacer un aderezo de ajos y cebolla.
3. Cuando la quinua esté a medio cocer, agregar el zapallo, las zanahorias, el apio, las habas, las papas y el aderezo. Dejar cocinar hasta que las verduras estén suaves.
4. Al final, añadir el tarwi licuado y llevar a hervor. Cocinar por 2 minutos.
5. Sazonar con sal al gusto y perejil picado.





# Guiso de tarwi con quinua graneada

Lucy Mamani Quispe  
Asociación de Productores Agropecuarios Orgánicos de Yanapata

6 porciones

## Ingredientes

- **½ kilo** de tarwi desamargado y pelado
- **2 tzs.** de agua
- **1** cebolla mediana picada en cuadraditos
- **4** dientes de ajo molido
- **1 cda.** de kion molido
- **1 cda.** de ají amarillo molido
- **¼ cda.** de comino
- **½ cda.** de pimentón
- **¼ cda.** de pimienta
- **2 cdas.** de aceite
- **1** tomate grande cortado en cuadraditos
- **2** zanahorias peladas y cortadas en cubitos
- **150 gramos** de carne roja cortada en cuadritos
- **3** ramas de huacatay licuado
- **2 tzs.** de quinua graneada
- Orégano y sal al gusto

## Preparación

- 1.** En una olla hacer un aderezo de cebolla, ajo, ají, comino, pimentón, kion, pimienta y aceite. Agregar el agua, el tomate y la zanahoria.
- 2.** Agregar la carne y cocinar.
- 3.** Finalmente, agregar el tarwi, el huacatay licuado, el orégano y sazonar con sal al gusto. Cocinar por 5 minutos más. Retirar del fuego.
- 4.** Servir acompañado de quinua graneada.





# Ocopa de tarwi con papas

Dina Yovana Nina Ancalla  
Asociación de Productores Agropecuarios Pampas Verdes de Amaquilla

5 porciones

## Ingredientes

### Para la ocopa

- **2 tzs.** de tarwi desamargado y pelado
- **2** dientes de ajo
- **2** ají amarillo fresco, sin venas
- **1** paquete de galletas de soda
- **¼ tz.** de maní
- **1 tz.** de leche de vaca
- **1** ramita de huacatay

### Para servir

- **5** aceitunas
- **1 kilo** de papas nativas sancochadas y peladas
- **5** huevos sancochados y pelados
- **1** cabeza mediana de lechuga
- **2** tomates medianos cortados en rodajitas
- Sal y aceite al gusto

## Preparación

- 1.** Hervir el tarwi para desinfectar. Retirar del fuego, colar y dejar enfriar.
- 2.** Licuar el ají con el ajo y la ramita de huacatay.
- 3.** Moler las galletas y el maní.
- 4.** Licuar el tarwi.
- 5.** En una olla mezclar todos los ingredientes licuados y molidos con la leche y el aceite. Dar un hervor.
- 6.** Servir con las papas cortadas en rodajas, un huevo, una aceituna y decorar con una hoja de lechuga y rodajas de tomate.



# Platos ganadores



Panes, galletas, tortas, queques y otros

## **Torta de tarwi**

Maximo Yucra Alave

## **Pan de tarwi**

Maximo Yucra Alave

## **Galletas de tarwi**

Andres Quiñones Jihuaña



## Torta de tarwi

Maximo Yucra Alave  
Asociación de Productores Agropecuarios Yapuchiri de Copani

### Ingredientes

- **2 tzs.** de harina de tarwi desamargado
- **2 tzs.** de harina de trigo preparada
- **1 tz.** de azúcar
- **200 gramos** de mantequilla
- **1 cda.** de esencia de vainilla
- **5** huevos (separar las yemas de las claras)
- **3 cdtas.** de polvo de hornear
- **1 tz.** de leche fresca

### Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Batir o licuar el azúcar con la mantequilla. Añadir las yemas, una por una, sin dejar de batir o licuar. Agregar la vainilla y reservar.
3. En un recipiente aparte, mezclar la harina de trigo con la harina de tarwi y el polvo de hornear. Cernir 2 veces.
4. Colocar la mezcla de ingredientes secos en una fuente, hacer un hoyo en el centro e incorporar la mezcla líquida con una espátula de palo.
5. Batir las claras a punto de nieve e incorporar a la mezcla.
6. Engrasar y enharinar un molde redondo de 26 cm diámetro y verter la mezcla allí.
7. Hornear a 180°C por 45 minutos, verificando la cocción introduciendo un palillo a la torta. Dejar enfriar en el horno para desmoldar.

*NOTA: Se puede reemplazar la leche por jugo de naranja en la misma cantidad.*





## Pan de tarwi

Maximo Yucra Alave  
Asociación de Productores Agropecuarios Yapuchiri de Copani

### Ingredientes

- **7 tzs.** de harina de trigo
- **3 tzs.** de harina de tarwi
- **1 cda.** de levadura
- **1 tz.** de manteca
- **50 gramos** de azúcar
- **3 tzs.** de agua tibia (cantidad aproximada)
- Sal al gusto

### Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. En un recipiente pequeño colocar 2 tazas de agua, agregar la levadura, el azúcar y la harina de trigo. Mezclar poco a poco con agua tibia hasta formar una masa suave.
3. Tapar y colocar en un lugar templado para la fermentación. Luego de 2 horas añadir la harina de tarwi y la manteca. Amasar con la mano, frotando continuamente hasta obtener una masa brillante y manejable que se pueda desprender fácilmente de las manos.
4. Formar bolitas espolvoreando con harina de trigo y dejar reposar por unos 10 minutos. Enseguida colocar en bandejas o latas limpias. Dejar reposar por 30 minutos hasta que empiece a esponjar.
5. Colocar las bandejas o latas en el horno caliente hasta que doren.





## Galletas de tarwi

Andrés Quiñones Jihuaña  
Asociación de Productores Agropecuarios Pampas Verdes de Amaquilla

### Ingredientes

- **500 gramos** de harina de tarwi desamargado
- **500 gramos** de harina de trigo
- **50 gramos** de azúcar
- **350 gramos** de mantequilla
- **4** huevos
- **1 tz.** de leche
- **1 tz.** de agua de anís
- **1 ½ cda.** de esencia de vainilla
- **1 cda.** de polvo de hornear

### Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Cernir la harina de tarwi, la harina de trigo y el polvo de hornear.
3. Calentar la mantequilla y mezclar con las harinas.
4. Batir o licuar los huevos con el azúcar, la leche, el agua y la esencia de vainilla.
5. Incorporar de a pocos la mezcla líquida a la mezcla seca, amasando hasta obtener una masa elástica suave que no se pegue en las manos. Reposar por 20 minutos.
6. Dividir la masa en 2 partes iguales. Con la ayuda de un rodillo, aplanar una masa hasta lograr un grosor de 1/2 cm, cortarla con cortadores de galleta y transferir la masa cortada a bandejas engrasadas. Repetir con la segunda masa.
7. Hornear de 15 a 20 minutos a temperatura moderada, hasta que doren.





Producción de la diversidad de grano seco de tarwi

**Los productores presentaron la diversidad  
que vienen cultivando y conservando.**



Categoría E.



## *Asociación de Productores Alto Aychullo*





## Variedades de tarwi

Tarwi negro jaspeado



Tarwi chaleco negro



Tarwi chaleco café



Tarwi negro











# COME \* MÁS MENESTRAS

