

QUINOA



La quinoa (que se pronuncia Qui-no-a) contiene el más alto perfil nutricional entre todos los granos y es el que se cocina con mayor rapidez. Es un grano que aporta muchísima energía y ha sido cultivado y consumido por aproximadamente 8.000 años en las altas Montañas de los Andes en América del Sur. Los Incas eran capaces de correr largas distancias a gran altura gracias a este poderoso grano.

CHARACTERÍSTICAS

No contiene gluten; fácil de digerir

Ideal para darnos resistencia

Tiene un contenido proteico igual a la leche



Contiene los ocho aminoácidos necesarios para formar una proteína completa

Fortalece los riñones, el corazón y los pulmones

Alto contenido de vitaminas B, hierro, zinc, potasio, calcio y vitamina E

USOS Y PREPARACIÓN

Cuando la quinoa es cocinada, el germen que cubre el grano se rompe y forma un espiral crujiente, mientras el grano interior se vuelve suave y translúcido. Esta textura doble lo hace delicioso, versátil y muy divertido de comer. Para ahorrar tiempo, cocina una gran cantidad de quinúa una vez, y luego puedes comerla como sobras. La quinoa puede ser recalentada con un poco de leche de soja o de nueces para hacer unas gachas para el desayuno; puedes añadirle frutas secas, nueces y canela para una merienda dulce. Agrégale vegetales crudos finamente picados y algo de aderezo para una refrescante ensalada, o añade un poco de tubérculos cocidos para un contorno caliente. Guarda la quinoa cruda seca y cruda en un frasco de vidrio sellado, en un lugar fresco, seco y oscuro hasta por un año. Antes de cocinarla, la quinúa tiene que ser enjuagada para removerle una pequeña capa amarga y tóxica (que contiene de forma natural) llamada saponina. La saponina, cuando es removida de la quinoa, produce en el agua un aspecto jabonoso. La quinoa es enjuagada antes de empacarse y venderse, pero lo mejor es enjuagarla de nuevo en casa antes de usarla. Coloca la quinoa en un colador y enjuágala con abundante agua.

QUINOA



QUINOA BÁSICA

TIEMPO DE PREPARACIÓN
TIEMPO DE COCCIÓN
RINDE 4 porciones

2 minutos
15 - 20 minutos



INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua
- Condimentos para dar sabor

INSTRUCCIONES

1. Usando un colador fino, enjuaga la quinoa en agua fría hasta que el agua quede cristalina.
2. Coloca la quinoa y el agua en un recipiente, Tápala y espera que hierva.
3. Reduce la llama a fuego lento y deja cocinar por 15 minutos o hasta que el agua se absorba por completo.
4. Retira del fuego y déjala reposar por 5 minutos; remueve con un tenedor.
5. Sazónala al gusto.

DESAYUNO INSTANTÁNEO DE QUINOA

TIEMPO DE PREPARACIÓN
TIEMPO DE COCCIÓN
RINDE 4 porciones

5 minutos
25 minutos



INGREDIENTES

- 3 tazas de agua
- 1 taza de quinoa
- 1/4 taza de calabacín picado
- 1/4 taza de zanahorias rebanadas
- 1/4 taza de uvas pasas
- 1/4 taza de almendras
- 1/4 taza de semillas de ajonjolí
- 1/4 taza de leche de soja o de nueces

INSTRUCCIONES

1. Usando un colador fino, enjuaga la quinoa con agua fría hasta que el agua quede limpia.
2. Pon a hervir las 3 tazas de agua.
3. Agrega la quinúa al agua hirviendo.
4. Baja el fuego y deja hervir y cocinar a fuego lento durante 20 minutos.
5. A media cocción, agrega los calabacines, las zanahorias, las uvas pasas, las almendras y las semillas de ajonjolí.
6. Retira del fuego y agrega la leche de soja o de nueces.

ENSALADA DE QUINOA

TIEMPO DE PREPARACIÓN
TIEMPO DE COCCIÓN
RINDE 6 porciones

5 minutos
15 - 20 minutos



INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de quinoa cocida
- 3 tazas de agua
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 taza de perejil picado
- 1/2 taza de cebollino picado
- 1/2 taza de tomate picado en cuadritos
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

1. Usando un colador fino, enjuaga la quinoa hasta que el agua quede limpia.
2. Agrega la quinoa al sartén y cocina a fuego lento; remueve con una cuchara de madera hasta que el agua se haya evaporado y el grano emita un aroma a tostado.
3. Añade agua y un poco de sal; remueve una vez para despegar cualquier grano que se haya quedado pegado en el fondo de la sartén.
4. Tápala y déjala hervir.
5. Deja cocinar a fuego lento tapado, por cerca de 10 a 15 minutos, o hasta que el agua se haya absorbido.
6. Retira del calor y deja reposar por cinco minutos y luego, sepárala con un tenedor.
7. Combina todos los ingredientes en un recipiente y sirve a temperatura ambiente.