



"A COCINAR CON QUINUA" Programa Nacional de Leguminosas y Granos Andinos. INIAP. QUITO - ECUADOR

“A COCINAR CON QUINUA” (92 recetas fáciles de preparar)



Publicación Miscelánea No. 55
Estación Experimental "Santa Catalina"
Agosto, 1990

Laura Muñoz E.
Cecilia Monteros J.
Paulina Montesdeoca N.

CONTENIDO

Presentación

Agradecimiento

Valor nutritivo de la quinua

ENTRADAS

Empanadas de quinua con queso (1)

Empanadas de quinua con queso (2)

Empanadas de quinua con pollo

Albóndigas de quinua con carne

Bocaditos de quinua

Bocaditos de soya, quinua y trigo

Bocaditos de quinua y zanahoria blanca

Pimientos rellenos con quinua

Tomates rellenos con quinua (canastitas)

SOPAS

Sopa de quinua

Sopas de bolas de quinua y maíz

Crema de quinua con queso

Sopa de quinua con verduras

Sopa de quinua y pescado

Colada de quinua y chochos

Colada de harina de trigo y quinua

Crema de hojas de quinua

Locro de papas con hojas de quinua

ENSALADAS

Ensalada especial de quinua

Ensalada mixta de quinua

Ensalada de papas con hojas de quinua

Ensalada jardinera de quinua

PLATOS FUERTES

Aji de hojas tiernas de quinua

Tortilla de quinua y carne
Pastel de quinua con carne
Pastel de papa con condumio de quinua
Papas en salsa de quinua
Quinua con verduras y pollo
Pastel de quinua con pollo
Papas rellenas con quinua y pollo
Pastel de atún con quinua
Chaulafán criollo con quinua
Chaulafán con quinua y soya
Quinua graneada
Revuelto de quinua
Tortilla frita de quinua
Tortilla de hojas tiernas de quinua
Tortilla vegetariana
Tortilla de quinua
Tortilla campestre de quinua
Tortilla otavaleña de quinua
Emborrajados de quinua con maqueño
Muchines de banano y quinua
Receta básica para la preparación de fideos de quinua
Tallarín con champiñones (o pollo)
Tallarín especial de quinua
Ravioles
Canelones con quinua
Canelones con hoja de quinua

SALSAS Y GUIOS

Papas en salsa de quinua
Salsa blanca de quinua
Salsa criolla de quinua
Salsa de maní y quinua
Ají de chochos y quinua

POSTRES

Torta de quinua
Torta de chocolate con harina de quinua
Torta dulce de papa con quinua

Cake de harina de quinua
Pastel fiestero de quinua
Pastel de manzana con quinua
Pastel de maqueño con quinua
Pay de quinua y naranja
Enrollado dulce de quinua
Budín de quinua en baño María
Quimbolitos de quinua
Creps de harina de quinua
Buñuelos de guineo y quinua
Papilla de quinua
Champús de quinua (1)
Champús de quinua (2)
Helados de maracuyá y quinua
Helados de guayaba y quinua
Gelatina de frutilla con quinua

PAN Y GALLETAS

Pan de quinua (1)
Pan de quinua (2)
Galletas de quinua (1)
Galletas de quinua (2)
Galletas de quinua (3)
Bastoncitos de anís con quinua

BEBIDAS

Sorbete de taxo y quinua
Refresco de quinua
Refresco de quinua con babaco
Refresco de quinua con mora
Refresco de quinua con mortiño
Refresco de quinua con naranjilla
Cóctel de quinua (1)
Cóctel de quinua (2)
Chicha de quinua

DULCES

Manjar blanco de quinua (1)
Manjar blanco de quinua (2)
Manjar de quinua
Caramelo de quinua

[Lista de participantes](#)

PRESENTACIÓN

Ecuador es uno de los países de América Latina que posee un alto índice de desnutrición que afecta especialmente a la población infantil; una de las causas a no dudar es la falta de conocimiento sobre la calidad nutritiva de algunos alimentos que, como la quinua, el amaranto, el chocho y las leguminosas en general están disponibles, muchas veces con más facilidad para conseguir que los alimentos tradicionales.

Conscientes de que la falta de difusión y conocimiento sobre las diversas formas de preparar estos productos nativos contribuyen al poco consumo y a su desplazamiento de la mesa ecuatoriana. El Programa de Cultivos Andinos de la Estación Experimental "Santa Catalina" del INIAP, organizó el primer curso sobre "Uso y Consumo de la Quinua", dirigido a señores representantes de varias instituciones de beneficio social del país así como a líderes campesinas de algunas comunidades, con el propósito de difundir a través de ellas las bondades y ventajas del consumo de la quinua y de disponer del material que permita elaborar una publicación promocional sobre las formas de preparar este alimento autóctono.

La quinua es un grano nativo que posee un alto contenido de carbohidratos, proteínas, aminoácidos esenciales, minerales y vitaminas, por lo que es considerada como un alimento completo y mejor aún si se combina con otros productos como trigo, maíz o leguminosas, se logra un balance alimenticio casi completo para la dieta humana.

La preparación de las recetas que se presentan en esta publicación fueron el producto de la iniciativa y experiencia de cada una de las

participantes al curso. Los materiales e ingredientes utilizados están disponibles en el mercado nacional. En los diferentes preparados se utilizó el grano y/o la harina de quinua, en porcentajes variados, en muchos de ellos hasta en un 100%.

Se espera que esta publicación sirva de estímulo y guía para el ama de casa ecuatoriana, que como la responsable de la alimentación de su familia pueda ofrecer platillos de probada calidad nutritiva, utilizando un producto nativo que debe convertirse en un alimento de uso cotidiano

Carlos Nieto C.

[Volver a contenido](#)

AGRADECIMIENTO

Los organizadores dejan constancia del agradecimiento al Centro Internacional de Investigaciones para el Desarrollo, CIID de Canadá por su invaluable apoyo en la realización de este importante evento de difusión, a través de los Convenios de Cooperación; Quinua II Fase y Quinua Poscosecha.

A la señora Esperanza Jáuregui, especialista boliviana en preparación de productos nativos e instructora del curso, por sus valiosas enseñanzas y colaboración.

A todas las participantes y sus instituciones que de una y otra manera colaboraron con ideas y sugerencias para la culminación de este recetario.

A los directivos y empleados del canal 4 de televisión (Teleamazonas) de Quito, y muy en especial al Sr. Christian Johnson por su gran apoyo en la divulgación del evento dentro del Programa "Sábado para Todos".

VALOR NUTRITIVO DE LA QUINUA

La quinua es conocida como uno de los alimentos de origen vegetal más nutritivos y completos, su valor biológico y nutricional es comparable o superior a muchos alimentos de origen animal como carne, leche, huevos o pescado. Varios estudios han demostrado que la composición nutricional de la quinua es comparable al de la leche materna.

En los cuadros 1, 2 y 3, se presenta el valor nutricional del grano de quinua, en comparación con otros granos de uso común en la Dieta ecuatoriana. La quinua es especialmente rica en proteínas, grasas, minerales y carbohidratos. La calidad de la proteína (cantidad y distribución de aminoácidos esenciales) es única entre los cereales y leguminosas de grano; siendo especialmente rica en lisina, metionina, histidina y triptofano.

El grano de quinua también contiene apreciables cantidades de minerales y vitaminas, especialmente calcio, fósforo, hierro, riboflavina y vitamina C. (Cuadro 3). El bajo contenido de gluten en la harina de quinua hace posible la preparación de alimentos dietéticos por lo que es un alimento ideal para personas con problemas de sobrepeso o para enfermos convalecientes.

Todas esas características, sumadas a la excelente digestibilidad, agradable sabor y fácil preparación, hacen el alimento preferido por las personas que desean preservar su salud, evitando los alimentos de origen animal los cuales incrementan los niveles de colesterol.

Cuadro 1. Composición del valor nutritivo de la quinua y algunos otros granos de uso común (g/100 g)

Alimento	Energía Cal	Humedad	Proteína	Grasa	Carbohidratos.	Fibra	Ceniza
Quinua	353	13.1	16.0	4.1	69.0	3.9	2.9
Arroz	364	12.0	6.5	0.6	80.4	0.4	0.5
Maíz	361	10.6	9.4	4.3	74.4	1.8	1.3
Fréjol	347	12.0	23.6	1.3	64.6	4.4	3.8
Chocho	362	13.0	39.1	7.0	35.3	12.0	4.0

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición (INN) 1965. Tabla de composición de los Alimentos ecuatorianos pp. 8-20
 KOZIOF, M. J. 1990 Composición química de la quinua en: Wahli C. ed. Quinua hacia su cultivo comercial LATINRECO pp. 142
 INIAP, 1987 Laboratorio de Nutrición. Análisis de muestras de quinua. Quito, Ecuador (Varios reportes)

Cuadro 2. Contenido de minerales y vitaminas en la quinua y otros granos de uso común, (microgramos por gramo de materia seca).

Grano	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Magnesio	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vitamina C
Quinua	1247	3869	120	6967	2700	3.6	4.2	14.0	49.0
Arroz	276	2845	37	2120	600	3.5	0.5	57.0	0
Maíz	700	4100	21	4400	1400	4.3	1.0	19.0	Trazas
Fréjol	1191	3674	86	10982	2000	5.0	1.3	25.0	22.5
Chocho	540	2620	230	14250	3350	1.6	2.9	11.0	50.0

Fuente: HAMMERLY, M. 1976, Viva más y mejor. Editora Sudamericana, Buenos Aires pp 439-451
 Instituto Nacional de Nutrición (INN), 1965, Tabla de composición de los Alimentos ecuatorianos p. 8-20.
 GROSS, R. 1982. El cultivo y la utilización del Tarwi, FAO, pp 154
 PRUNO, Y. 1981. Productos para el campo y propiedades de los alimentos, España, pp. 80
 PERALTA, E. 1985. La quinua un alimento y su utilización, Ecuador, pp 8.

Cuadro3. Composición en aminoácidos de las proteínas de la quinua y otros granos de uso común (g aminoácido/100 g de proteína)

Aminoácido	Quinua	Arroz	Maíz	Fréjol	Chocho
Arginina	7.3	6.9	4.2	6.2	3.4
Fenilalanina	4.0	5.0	4.7	5.4	3.1
Histidina	3.2	2.1	2.6	3.1	1.5
Isoleucina	4.9	4.1	4.0	4.5	4.0
Lisina	6.0	3.8	2.9	5.0	5.3
Metionina	2.3	2.2	1.4	1.2	0.8
Treonina	3.7	3.8	3.8	3.9	3.5
Triptofano	1.2	1.1	0.7	1.1	3.5
Valina	4.5	6.1	4.6	5.0	3.7

Fuente: CERRATE A. y M. CAMARENA 1981. Cultivo del Tarwi (*Lupinus mutabilis* Sweet) Universidad Agraria La Molina, Perú, pp 3.

GROSS, R. 1982. El cultivo y la utilización del Tarwi. FAO pp. 154

KOZIOF, M.J. 1990. Composición química de la quinua En: WAHLI, C. ed. En Quinua hacia su cultivo comercial LATINRECO pp 149.

PRUNO, Y. 1981. Productos para el campo y propiedades de los alimentos, España, pp. 40.

[Volver a contenido](#)

ENTRADAS



EMPANADAS DE QUINUA CON QUESO (1)
(Aproximadamente 15 porciones)

Ingredientes:

- ½ taza de harina de quinua
- 1 ½ tazas de harina de trigo
- 1 cucharada de polvo de hornear
- ¼ taza de mantequilla
- 1 huevo
- ¼ taza de leche fría
- gotas de jugo de limón
- aceite para freír
- ½ taza de queso (para el relleno)
- 2 cucharadas de cebolla blanca (para el relleno)
- sal al gusto

Preparación:

Mezclar las harinas, la sal, el polvo de hornear, añadir el huevo entero, la leche, la mantequilla en pedazos pequeños, luego incorporar el jugo de limón, el agua y amasar hasta obtener una masa suave. Dejar en reposo por 30 minutos. Formar bolas pequeñas y extender sobre una superficie enharinada. Para el relleno, desmenuzar el queso y mezclar la cebolla picada.

Extender la masa y colocar un poco de relleno en el centro, doblar, unir los filos y hacer el repulgado. Freír las empanadas en aceite caliente hasta que se doren y escurrir, sobre una servilleta.

Forma de servir:

Caliente, espolvoreando azúcar. Para una mejor presentación se cortan en moldes especiales

EMPANADAS DE QUINUA CON QUESO (2) **(Aproximadamente 12 porciones)**

Ingredientes:

- 1 taza de harina de quinua
- 2 ½ tazas de harina de trigo
- ½ taza de margarina o manteca
- 2 yemas de huevo
- 1 clara de huevo
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 tazas de queso (para relleno)
- agua tibia, sal al gusto

Preparación:

Colocar las harinas, el polvo de hornear en la tabla de amasar, agregar la margarina y mezclar hasta que desaparezca, añadir las yemas, un poco de agua tibia, sal y formar una masa suave.

Extender la masa con un rodillo y cortar en redondeles del tamaño que uno desee. Para el relleno, desmenuzar el queso, colocar una cucharada en el centro de cada redondel, tapar y repulgar (formar bordes). Poner la clara de huevo sobre las empanadas y hornear.

Forma de servir:

Como entrada o también con chocolate caliente. Para una mejor presentación se cortan en moldes especiales

EMPANADAS DE QUINUA CON POLLO **(Aproximadamente 8 porciones)**

Ingredientes:

- ½ taza de harina de quinua
- 1 ½ tazas de harina de trigo
- 2 yemas de huevo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de polvo de hornear
- ½ taza de agua caliente
- 1 cebolla paiteña picada (para el relleno)
- 1 pimiento picado muy fino
- 1 porción de pollo cocinado y desmenuzado
- achiote*, aceite y sal (para el relleno)

Preparación:

Mezclar las harinas, yemas de huevo, polvo de hornear, mantequilla, sal, agua caliente y formar una masa blanda.

Para el relleno preparar un refrito con la cebolla, el pimiento, achiote, el pollo desmenuzado, sal y condimentos a gusto.

Extender la masa con un rodillo, cortar en redondeles, poner un poco de relleno en el centro de cada redondel, doblar y unir los bordes, hacer el repulgado y freír en aceite bien caliente.

Forma de servir:

Caliente como entrada. Para una mejor presentación se cortan en moldes especiales

* *achiote: aceite caliente con granos el achiote, se llama también color*

ALBÓNDIGAS DE QUINUA CON CARNE **(Aproximadamente 15 porciones)**

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida
- 1 huevo
- ½ taza de carne molida
- ½ taza de queso rallado
- ½ taza de pan molido
- sal y condimentos a gusto
- aceite para freír

Preparación:

Mezclar la quinua cocida, la carne molida, el queso, la sal y los condimentos y formar una pasta, hacer bolitas pequeñas, bañar en el huevo batido y luego en el pan molido. Freír en aceite caliente.

Forma de servir:

Adornado con hojas de perejil, salsa de tomate o salsa blanca.

BOCADITOS DE QUINUA **(Aproximadamente 8 porciones)**

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida

- 3/4 taza de pan molido
- 3 huevos (dejar una clara)
- 3 papas cocidas aplastadas
- 1/2 taza de queso rallado
- perejil picado, sal al gusto
- aceite para freír

Preparación:

Poner en una fuente la quinua cocida, los huevos, la papa aplastada, el queso rallado, el perejil picado y la sal, mezclar bien y hacer bolitas del tamaño de una nuez. Bañar con clara de huevo, luego envolver en pan molido y freír. Adornar con salsa blanca, salsa de tomate, mayonesa o tallitos de perejil.

Forma de servir:

Caliente con ensalada, adecuados para servir con palillos de dientes

BOCADITOS DE SOYA, QUINUA Y TRIGO **(Aproximadamente 12 porciones)**

Ingredientes:

- 1 taza de harina de quinua
- 1 taza de harina de soya
- 1 taza de harina integral de trigo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 3 huevos
- aceite para freír
- agua tibia
- sal a gusto

Preparación:

Mezclar las harinas con el polvo de hornear disuelto en agua tibia, los huevos, la sal hasta formar una masa suave. Dar forma a los bocaditos y freír en aceite caliente. Si desea hornear los bocaditos, añadir dos cucharaditas de mantequilla a la masa.

Se pueden hacer bocaditos de dulce añadiendo azúcar a la masa en lugar de la sal.

Forma de servir:

Caliente con ensalada o con café negro.
Adecuados para servir con palillos de dientes

BOCADITOS DE QUINUA Y ZANAHORIA BLANCA
(Aproximadamente 10 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida
- 2 tazas de zanahoria blanca
- 1 taza de queso rallado
- 1 huevo
- ½ taza de miga de pan
- hojas de perejil
- sal a gusto

Preparación:

Cocinar la zanahoria blanca con sal, aplastar y mezclar la quinua cocida, el queso rallado, hacer bolitas de tamaño de una nuez, bañar en el huevo batido y pasar por la miga de pan. Freír en aceite caliente. También se puede hacer bocaditos de dulce.

Forma de servir:

Se adorna con una ramita de perejil y se puede servir con ensalada o salsa de tomate.

Los bocaditos de dulce se sirven espolvoreando azúcar impalpable.

PIMIENTOS RELLENOS CON QUINUA **(Aproximadamente 8 porciones)**

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida
- 8 pimientos para rellenar
- 1 taza de carne molida (atún, pollo o jamón cocido)
- ½ taza de arvejas tiernas (cocidas)
- 2 zanahorias ralladas
- 1 pimiento cortado en cuadritos
- 1 rama de cebolla picada
- 1 tomate mediano picado
- mantequilla y achiote
- sal, pasas, aceitunas y condimentos a gusto

Preparación:

Hacer un refrito con cebolla, pimiento, zanahoria, tomate, mantequilla y achiote, agregar la carne molida y dejar cocinar, añadir la quinua, las arvejas cocidas, la sal, pasas, aceitunas y condimentos a gusto. Finalmente unir todo y recalentarlo. Vaciar los pimientos y rellenar con la preparación anterior.

Forma de servir:

Adornados con aceitunas, ideales para servir en reuniones

TOMATES RELLENOS CON QUINUA (CANASTITAS) **(Aproximadamente 5 porciones)**

Ingredientes:

- ½ taza de quinua cocida
- 5 tomates medianos
- 2 papas cortadas en cubos y fritos
- 4 cucharadas de queso rallado
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de salsa blanca
- sal y condimentos a gusto

Preparación:

Cortar el tomate por la mitad, vaciar la pulpa central dando el aspecto de canastita. Mezclar la quinua, las papas fritas, el queso rallado, el perejil picado, la salsa blanca, la sal y condimentos y rellenar los tomates

Forma de servir:

Adornados con aceitunas en rodajitas y perejil finamente picado
[Volver a contenido](#)



S O P A S



SOPA DE QUINUA (Aproximadamente 8 porciones)

Ingredientes:

- 2 tazas de quinua cocida
- 1 libra de papas
- ½ libra de carne de res o de chancho
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 tomate pelado
- 1 cucharadita de mantequilla
- ½ taza de arvejas tiernas
- 2 litros de agua
- perejil, sal y condimentos a gusto

Preparación:

Hacer un refrito con cebolla, tomate, mantequilla, sal, condimentos, añadir dos litros de agua, colocar la carne y cocinar hasta que esté suave, poner las papas, las arvejas y la quinua cocida. Cocinar por 20 minutos.

Forma de servir:

Caliente, adornando con perejil o pimienta roja finamente picados.

SOPA DE BOLAS DE QUINUA Y MAIZ **(Aproximadamente 8 porciones)**

Ingredientes:

- ½ taza de harina de quinua
- ½ taza de harina de maíz
- ½ taza de hojas de quinua
- 1 taza de queso rallado
- 1 zanahoria picada
- 8 papas
- 1 huevo
- 2 cucharadas de manteca
- 2 litros de agua
- habas tiernas
- leche, sal, ajo, cebolla y condimentos

Preparación:

Hacer un refrito con la cebolla, achiote, sal y condimentos, añadir las habas, la zanahoria picada, el agua hervida y cocinar hasta que se ablanden las verduras, agregar las hojas de quinua y cocinar por cinco minutos adicionales.

Aparte mezclar las harinas, añadir la manteca, el huevo y un poco de caldo de la preparación anterior y una papa cocida y aplastada, formar bolitas y rellenar con el queso rallado.

Incorporar las papas al caldo y condimentar, por último poner las bolas en el caldo. Cocinar por veinte minutos, agregar leche si desea.

Forma de servir:

Caliente, adornado con culantro finamente picado.

CREMA DE QUINUA CON QUESO
(Aproximadamente 5 porciones)

Ingredientes:

- 2 tazas de quinua cocida
- 4 tazas de leche
- 1 taza de queso rallado
- 1 taza de agua
- sal, achiote y condimentos a gusto

Preparación:

Batir la quinua cocida con cuchara de palo o licuar hasta que esté cremosa, agregar la leche, el queso rallado, la sal, el agua, el achiote y condimentos, cocinar por 20 minutos.

Forma de servir:

Caliente, adornado con perejil finamente picado.

SOPA DE QUINUA CON VERDURAS
(Aproximadamente 10 porciones)

Ingredientes:

- ½ taza de quinua lavada
- 1 pedazo de carne seca

- 1 pedazo de carne de res
- 2 pedazos de cuero de cerdo
- 1 zanahoria raspada o picada
- 1 tomate pequeño
- 1 rama de cebolla blanca
- 4 papas
- 3 litros de agua
- habas y arvejas
- achiote, sal y condimentos a gusto

Preparación:

Cocinar la quinua en agua fría, cuando hierva poner las carnes bien lavadas cortadas en pedazos, agregar la cebolla, la zanahoria, el tomate y las habas. Cocinar hasta que se reviente la quinua, si disminuye el agua aumentar agua hervida. Agregar las papas partidas, las arvejas, sazonar con sal y condimentos. Finalmente echar orégano desmenuzado.

Forma de servir:

Caliente, adornar con perejil picado.

SOPA DE QUINUA Y PESCADO **(Aproximadamente 10 porciones)**

Ingredientes:

- 1 taza de quinua
- 2 pescados pequeños
- 1 plátano verde picado
- 2 zanahorias picadas
- ½ taza de arvejas
- 1 pimiento picado
- 1 cebolla paiteña grande
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 choclos tiernos
- 1 yuca pequeña

- 3 litros de agua
- culantro, perejil
- sal y condimentos a gusto

Preparación:

Poner la quinua en agua fría, cocinar y agregar el verde picado, las zanahorias, las arvejas, el pimiento, la cebolla paiteña, el ajo, los choclos, la mantequilla. Colocar el pescado y la yuca, añadir la sal y condimentos a gusto. Cocinar por 20 minutos.

Forma de servir:

Caliente, adornar con perejil picado

COLADA DE QUINUA Y CHOCHOS
(Aproximadamente 4 porciones)

Ingredientes:

- ½ taza de harina de quinua
- ½ taza de chochos cocidos
- 2 papas medianas cocidas
- 1 cebolla paiteña
- 1 tomate mediano
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de leche
- 1 cucharadita de mantequilla
- condimentos a gusto

Preparación:

Hacer un refrito con la mantequilla, cebolla y tomate finamente picados, licuar los chochos con la leche y las papas picadas. En un recipiente poner el licuado, el refrito, la harina de quinua disuelta en agua, la sal y condimentos. Cocinar por 20 minutos.

Forma de servir:

Caliente, adornar con queso rallado, perejil picado o huevo duro en rodajas.

COLADA DE HARINA DE TRIGO Y QUINUA **(Aproximadamente 8 porciones)**

Ingredientes:

- 3 cucharadas de harina de quinua
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 tomate mediano
- 2 papas grandes
- 1 zanahoria amarilla
- 1 taza de leche
- ½ taza de queso rallado
- 10 tazas de agua
- sal y condimentos a gusto
- aceite para freír las papas

Preparación:

Hacer un refrito con la cebolla, el tomate, la zanahoria, sal y condimentos y licuar. Tostar las harinas y disolver en un poco de leche. Hervir el agua e incorporar el licuado y las harinas disueltas.

Mover para que no forme grumos, cocinar hasta que espese y poner el resto de la leche.

Forma de servir:

Adornado con papas fritas y queso rallado.

CREMA DE HOJAS DE QUINUA **(Aproximadamente 4 porciones)**

Ingredientes:

- 1 taza de hojas de quinua cocida
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 tazas de leche
- 1 litro de agua
- sal y condimentos a gusto

Preparación:

Diluir la mantequilla, agregar poco a poco la harina hasta que se dore, dejar enfriar, añadir la leche y cocinar. Aparte licuar las hojas de quinua con un poco de agua. Unir las dos preparaciones, condimentar a gusto y cocinar por 10 minutos.

Forma de servir:

Con trocitos de pan frito en mantequilla

LOCRO DE PAPAS CON HOJAS DE QUINUA **(Aproximadamente 6 porciones)**

Ingredientes:

- 1 taza de hojas de quinua
- 10 papas
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 yema de huevo
- ½ taza de leche
- 2 litros de agua
- sal y condimentos

Preparación:

Hacer un refrito con la cebolla picada, el ajo, la sal y condimentos. Cocinar las papas en dos litros de agua, incorporar el refrito y las hojas de quinua, hervir por pocos minutos. Al final añadir la yema batida con leche.

Forma de servir:

Caliente, adornado con culantro finamente picado.

[Volver a contenido](#)



E N S A L A D A S



ENSALADA ESPECIAL DE QUINUA **(Aproximadamente 5 porciones)**

Ingredientes:

- ¼ de taza de quinua cocida
- 1 pedazo de pollo o mortadela en trozos
- 1 papa
- ½ taza de fréjol tierno
- ½ taza de arveja
- 1 pimiento picado
- ½ taza de chochos cocidos
- 1 lechuga
- rábanos, mayonesa, salsa de tomate, limón, aceite

Preparación:

Cocinar el fréjol, la papa y las arvejas, pelar los chochos. Aparte en un tazón picar la papa y añadir el pollo picado en trozos, el fréjol, las arvejas, los chochos, el pimiento y por último la quinua cocida. Agregar mayonesa, salsa de tomate y si desea un poquito de mostaza.

Forma de servir:

Adornado con hojas de lechuga, rábanos y gotas de limón o vinagre.

ENSALADA MIXTA DE QUINUA **(Aproximadamente 4 porciones)**

Ingredientes:

- ½ taza de quinua cocida
- 1 tomate mediano
- 2 cucharadas de queso rallado
- ½ pechuga de pollo cocido
- ½ cebolla paiteña picada
- ½ pimiento cortado fino
- ½ cucharada de mantequilla
- 3 hojas de lechuga
- sal y pimienta a gusto

Preparación:

Hacer un refrito con la cebolla, pimiento, mantequilla, agregar la quinua cocida, el queso rallado y la pechuga de pollo, sazonar con sal y pimienta.

Colocar en una fuente la lechuga previamente lavada y sobre esta agregar la preparación anterior.

Forma de servir:

Adornar con tomates en rodajas y si desea con aceitunas.

ENSALADA DE PAPAS CON HOJAS DE QUINUA **(Aproximadamente 5 porciones)**

Ingredientes:

- 2 tazas de hojas de quinua
- 4 papas medianas cocidas
- 1 rama de cebolla blanca
- ½ taza de arvejas
- 1 zanahoria pequeña cocida
- ½ cucharada de aceite
achiote y condimentos a gusto

Preparación:

Lavar las hojas de quinua y cocinar hasta que estén suaves, luego escurrirlas. Hacer el refrito con la cebolla blanca, el aceite, el achiote y condimentar a gusto. Incorporar en el refrito las hojas de quinua, las arvejas, la zanahoria y las papas cocidas.

Forma de servir:

Caliente, se puede agregar gotas de limón o vinagre.

ENSALADA JARDINERA DE QUINUA **(Aproximadamente 8 porciones)**

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida
- ½ taza de cebolla paiteña cortada en cuadritos
- 1 taza de tomate picado en cuadritos
- 1 taza de pimiento verde cocido en cuadritos
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 taza de arvejas cocidas
- 1 lechuga picada en cuadros
- 1 zanahoria cocida y picada
- 2 cucharadas de vinagre (para el aderezo)

- 2 cucharadas de aceite
- 1 pizca de pimienta blanca
- 1 cucharadita de mostaza
- sal a gusto

Preparación:

Mezclar la quinua, la cebolla paiteña, el tomate, el pimiento, las arvejas, la zanahoria, la lechuga, el perejil, luego preparar el aderezo con pimienta, vinagre, aceite, mostaza, sal e incorporar a la preparación anterior.

Forma de servir:

Sobre hojas de lechuga, adornada con aceitunas.

[Volver a contenido](#)



PLATOS FUERTES



AJI DE HOJAS TIERNAS DE QUINUA (Aproximadamente 6 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida
- 2 tazas de hojas de quinua cocidas
- 1 taza de carne molida
- 2 ramas de cebolla blanca
- 2 tomates medianos
- 1 diente de ajo
- 2 ramas de perejil
- 2 cucharadas de ají molido
- ¼ de taza de aceite
- sal y condimentos a gusto

Preparación:

Licuar las hojas de quinua. Aparte hacer un refrito con la cebolla, tomate, ajo, perejil picados, sal y condimentos. Agregar el ají y la carne molida, incorporar la quinua y las hojas de quinua. Cocinar aproximadamente 10 minutos.

Forma de servir:

Con perejil finamente picado acompañado de arroz y ensalada o papas

TORTILLA DE QUINUA Y CARNE
(Aproximadamente 6 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida
- ½ libra de carne
- 2 huevos
- 1 rama de apio y perejil
- ajo y sal a gusto
- aceite para freír

Preparación:

Hacer un refrito con ajo machacado, perejil y apio, añadir la carne picada y freír unos minutos, mezclar con la quinua cocida. En un recipiente batir los huevos y añadir a la preparación anterior, freír en aceite caliente.

Forma de servir:

Caliente, con ensalada de tomate y lechuga

PASTEL DE QUINUA CON CARNE
(Aproximadamente 10 porciones)

Ingredientes:

- 3 tazas de quinua cocida
- 2 cucharadas de harina de trigo o maicena
- 1 libra de carne molida
- 2 ramas de cebolla blanca
- 2 tomates medianos
- 2 huevos (dejar una clara)
- 1 taza de queso rallado
- 2 cucharaditas de ají molido
- 10 aceitunas
- ¼ taza de aceite
- sal y pimienta a gusto

Preparación:

Hacer un refrito con aceite, cebolla, tomate y perejil picado, agregar la carne y el ají. Mezclar esta preparación con la quinua cocida, incorporar los huevos, el queso, la sal y la harina. Vaciar en un molde engrasado, poner las aceitunas y bañar con clara de huevo. Hornear por 40 minutos.

Forma de servir:

Caliente, con la ensalada de preferencia.

PASTEL DE PAPA CON CONDUMIO DE QUINUA **(Aproximadamente 10 porciones)**

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida
- 1 taza de carne molida
- 1 pimiento pequeño
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 tomate mediano
- 2 libras de papas
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 huevos

- 2 cucharadas de pan molido
- ½ taza de agua
- aceite, achiote
- sal y condimentos a gusto

Preparación:

Hacer un refrito con aceite, cebolla, tomate, pimiento, sal y condimentos. Agregar la carne molida y la quinua cocida. Sacar del fuego y mezclar con un huevo batido.

Cocinar las papas, aplastar hasta formar un puré, añadir un huevo batido y sal. Engrasar un molde y cubrir con miga de pan, primero colocar una capa de refrito, luego una capa de puré, así por tres ocasiones. Finalmente cubrir con miga de pan y mantequilla. Hornear hasta que se dore.

Forma de servir:

Acompañado de ensalada fría.

PAPAS EN SALSA DE QUINUA **(Aproximadamente 8 porciones)**

Ingredientes:

- ½ taza de quinua cocida
- ½ libra de carne molida
- 2 libras de papas amarillas
- 1 cucharadita de ajo molido
- ½ taza de queso fresco
- 2 cucharaditas de ají molido
- ½ taza de cebolla picada
- 1 taza de leche
- mantequilla, sal y condimentos a gusto.

Preparación:

Hacer un refrito con la cebolla, ají y ajo, agregar la carne molida, sal y condimentos. Licuar el queso, la quinua, la leche y formar una salsa de mediana consistencia. Cocinar las papas y colocarlas sobre hojas de lechuga, cubrir con el refrito y luego con la salsa.

Forma de servir:

Adornar con hojas de perejil o tomate en rodajas.

QUINUA CON VERDURAS Y POLLO **(Aproximadamente 6 porciones)**

Ingredientes:

- 1 taza de quinua lavada
- 2 cucharadas de aceite
- 2 pimientos picados
- 1 cebolla paiteña picada
- 1 tomate pequeño picado
- 1 pechuga de pollo cocida
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de arvejas cocidas
- ½ rama de cebolla blanca
- ½ zanahoria cocida
- 2 tazas de agua
- pasas
- sal y condimentos a gusto

Preparación:

Tostar ligeramente la quinua, agregar dos tazas de agua fría, cocinar hasta que éste se abra, añadir aceite y sal.

Preparar el refrito con mantequilla, cebolla blanca, tomate, pimiento, sal y condimentos. Desmenuzar la pechuga y agregar el refrito anterior, poner las arvejas, zanahoria, cebolla paiteña, quinua cocida, pasas y freír todo a fuego lento.

Forma de servir:

Caliente, adornar con rodajas de huevo duro, aceitunas, salsa de tomate y perejil picado.

PASTEL DE QUINUA CON POLLO **(Aproximadamente 10 porciones)**

Ingredientes:

- 5 cucharadas de harina de quinua
- 1 cucharada de manteca
- 1 cucharada de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 huevo
- 1 pechuga de pollo (para relleno)
- 1 tomate
- 2 ramas de perejil
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 huevo duro
- agua tibia, lo necesario
- aceitunas
- aceite para freír

Preparación:

Mezclar la harina con el polvo de hornear y la sal, agregar manteca y trabajar con un tenedor hasta que desaparezca, añadir el azúcar y la yema de huevo, incorporar agua tibia poco a poco hasta obtener una masa suave, extender la masa y obtener 2 láminas delgadas, con la una se forra el molde.

Hacer un refrito con la cebolla, tomate, perejil, agregar el huevo duro cortado en cubitos y las aceitunas. Colocar este relleno en el molde y tapar con la otra mitad de la masa, picar con el tenedor por los lados. Pasar una clara de huevo por encima y hornear.

Forma de servir:

Caliente, con ensalada.

PAPAS RELLENAS CON QUINUA Y POLLO
(Aproximadamente 5 porciones)

Ingredientes:

- 5 cucharadas de quinua cocida
- 5 papas grandes cocidas
- 3 cucharadas de arvejas cocidas
- 3 cucharadas de zanahoria cocida
- 1 huevo duro
- 1 clara de huevo
- ½ ramita de cebolla blanca
- ½ taza de pollo cocido
- sal y condimentos a gusto

Preparación:

Hacer un refrito con la cebolla, sal y condimentos, agregar el pollo desmenuzado, las arvejas, la zanahoria picada, el huevo duro y la quinua cocida.

Vaciar cuidadosamente el centro de la papa y rellenar con el condumio. Bañar las papas con la clara de huevo y hornear.

Forma de servir:

Caliente, acompañada con salsa blanca o ensalada de preferencia.

PASTEL DE ATUN CON QUINUA
(Aproximadamente 10 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida y escurrida
- 1 libra de papas cocidas
- 1 taza de queso rallado
- 2 huevos
- 1 lata de atún
- 1 taza de harina de trigo
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de salsa blanca
- sal y pimienta a gusto

Preparación:

Aplastar las papas, poner los huevos, la mantequilla, la harina, la quinua, sal y pimienta, batir hasta obtener una masa suave.

En un molde enmantequillado y enharinado poner la mitad de la masa, el atún desmenuzado, la mitad de queso y la mitad de la salsa blanca. Cubrir con la otra parte de la masa, el resto del queso y la salsa blanca. Hornear por 30 minutos.

Forma de servir:

Caliente, con la ensalada de preferencia.

CHAULAFAN CRIOLLO DE QUINUA **(Aproximadamente 10 porciones)**

Ingredientes:

- 1 taza de quinua
- 1 taza de arroz
- 1 pimiento picado
- 1 rama de cebolla blanca picada
- ½ taza de carne molida
- ½ taza de jamón en cuadritos
- ½ taza de atún (si desea)

- 1 pechuga de pollo cocido
- ¼ taza de pasas
- 1 maduro
- ½ taza de arvejas
- ½ taza de zanahoria cocida
- 4 tazas de agua
- mantequilla, sal y condimentos
- aceitunas para adornar

Preparación:

Lavar el arroz y la quinua, freír en aceite y agregar cuatro tazas de agua poner sal y cocinar hasta que se reviente la quinua y el arroz. Aparte hacer el refrito con el pimiento, la cebolla, la mantequilla, la carne molida, el jamón, el atún, el pollo, las arvejas, la zanahoria y las pasas. Mezclar el refrito con el arroz y la quinua cocida.

Forma de servir:

Adornado con lechuga, aceitunas, maduro frito, tomate y perejil.

CHAULAFAN CON QUINUA Y SOYA **(Aproximadamente 10 porciones)**

Ingredientes:

- 3 tazas de quinua
- 1 taza de arvejas tiernas
- 1 taza de zanahoria rallada
- ½ libra de carne de soya
- ½ libra de arroz integral
- 1 cebolla paiteña
- 1 tomate mediano
- queso, ajo, culantro
- sal y condimentos a gusto

Preparación:

Cocinar las arvejas y la quinua hasta que se ablande, aparte cocinar el arroz integral. Preparar el refrito con la cebolla, el tomate, la carne de soya, la zanahoria rallada, el queso, sal y condimentar a gusto. Mezclar todo y cocinar por unos minutos.

Forma de servir:

Caliente, con la ensalada de preferencia.

QUINUA GRANEADA
(Aproximadamente 5 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de quinua
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite
- queso rallado y sal a gusto

Preparación:

Tostar ligeramente la quinua moviendo constantemente, cocinar a fuego muy lento en dos tazas de agua fría, agregar el aceite. Cuando está reventando poner sal.

Forma de servir:

Caliente, con queso rallado o ensalada

Nota: Esta preparación supe al arroz se puede guardar en el refrigerador hasta por tres días.

REVUELTO DE QUINUA
(Aproximadamente 5 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida

- 2 huevos
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 tomate
- 1 rama de cebolla blanca con las hojas verdes
sal y condimentos a gusto

Preparación:

Hacer un refrito con cebolla, tomate, ajo, sal y condimentos. Agregar los huevos y la quinua cocida. Cocer por unos minutos moviendo lentamente.

Forma de servir:

Acompañado con papa y ensalada, adornado con perejil finamente picado.

TORTILLA FRITA DE QUINUA **(Aproximadamente 6 porciones)**

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 3 cucharadas colmadas de harina de trigo
- 1 cucharadita de vinagre
- ½ zanahoria rallada
- ½ taza de queso rallado
- 2 huevos
- aceite para freír
- sal a gusto

Preparación:

Batir los huevos, agregar la quinua cocida, el polvo de hornear, harina de trigo, la zanahoria, el queso rallado, el vinagre y la sal. Mezclar bien y freír en aceite caliente por cucharadas.

Forma de servir:

Caliente con ensalada.

TORTILLA DE HOJAS TIERNAS DE QUINUA
(Aproximadamente 4 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de hojas de quinua cocida
- 1 taza de queso rallado
- 2 huevos
- 5 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- aceite para freír
- sal y condimentos a gusto

Preparación:

Batir los huevos, agregar la harina, el polvo de hornear, las hojas de quinua picadas, el queso, sal y condimentos. Mezclar y freír en aceite caliente dando la forma de tortilla.

Forma de servir:

Caliente con papas y ensalada.

TORTILLA VEGETARIAN
(Aproximadamente 4 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida
- ½ libra de harina integral de trigo
- 1 taza de queso rallado
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 1 taza de hojas cocidas de quinua (ortiga o alfalfa)

aceite para freír
sal y condimentos al gusto

Preparación:

Mezclar la quinua cocida, la harina, el queso, los huevos, la mantequilla, las hojas de alfalfa, sal y condimentos hasta convertirlos en una masa suave. Formar las tortillas y freír.

Forma de Servir:

Caliente con ensalada o papitas cocidas

TORTILLA DE QUINUA
(Aproximadamente 4 porciones)

Ingredientes:

¼ de taza de quinua cocida
2 huevos
1 rama de cebolla blanca
1 tomate mediano
1 pimiento verdeo (cortado muy fino)
1 papa cocida y aplastada
½ taza de arvejas cocidas
1 salchicha en rodajas
achiote, sal y condimentos
Aceite para freír

Preparación:

Hacer un refrito con achiote, cebolla, tomate, pimiento, sal y otros condimentos a gusto. Agregar las arvejas cocidas, la papa picada o aplastada, la quinua cocida, la salchicha en rodajas y los huevos batidos. Mezclar y dar la forma de tortilla, freír hasta que la preparación empiece a desprenderse de la sartén.

Forma de servir:

Caliente con ensalada o papitas fritas.

TORTILLA CAMPESTRE DE QUINUA **(Aproximadamente 8 porciones)**

Ingredientes:

- 1 taza de harina de quinua
- 1 taza de harina de maíz
- 3 cucharadas de manteca de chanco
- 4 ramas de cebolla blanca
- ½ queso tierno
- 1 papa cocida y aplastada
- caldo de carne o agua
- aceite para freír
- sal a gusto

Preparación:

Mezclar las harinas con caldo de carne o agua hervida, agregar un poco de manteca, sal y amasar hasta formar una masa blanda. En otro recipiente preparar el condumio con el queso, cebolla, sal y papa aplastada. Poner el condumio en el centro de las bolitas de masa y hacer las tortillas. Freír en una sartén o paila hasta que se doren.

Forma de servir:

Con ensalada, también con café o chocolate.

TORTILLA OTAVALEÑA DE QUINUA **(Aproximadamente 8 porciones)**

Ingredientes:

- 6 cucharadas de harina de quinua
- 3 cucharadas de harina de maíz
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 1 rama de cebolla blanca

- 1 rama de culantro
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de manteca de chanco
- sal a gusto

Preparación:

Mezclar las harinas, poner agua con sal y amasar. Aparte hacer un refrito con la cebolla, ajo, culantro y manteca. Agregar el refrito a la masa, formar las tortillas y tostar en tiesto.

Forma de servir:

Solas o con café negro

EMBORRAJADOS DE QUINUA CON MAQUEÑO
(Aproximadamente 6 porciones)

Ingredientes:

- 5 cucharadas de harina de quinua
- 5 cucharadas de harina de trigo
- 1 huevo
- ¼ taza de leche
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de azúcar
- 2 maqueños grandes
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- aceite para freír

Preparación:

Mezclar las harinas con el polvo de hornear, añadir la leche, sal y azúcar y seguir batiendo hasta que se forme una mezcla blanda. Dividir el maqueño en 6 tajadas, agregar a la preparación y envolver toda la superficie. Freír en aceite caliente.

Forma de servir:

Caliente con ensalada, arroz o como postre de leche.

MUCHINES DE BANANO Y QUINUA **(Aproximadamente 8 porciones)**

Ingredientes:

- 3 cucharadas de harina de quinua
- 6 plátanos verdes
- 1 taza de agua
- 2 ramas de culantro picado
- aceite para freír
- sal a gusto

Preparación:

Rallar los plátanos y cocinar la mitad en agua con achiote, e incorporar a la otra mitad del plátano rallado crudo. Mezclar bien con la harina de quinua, el agua, el culantro, sal y condimentos a gusto, amasar hasta que esté suave. Hacer los muchines (bolas aplastadas), freír u hornear.

Forma de servir:

Caliente con café negro.

RECETA BASICA PARA LA PREPARACION DE FIDEOS DE QUINUA

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de harina de quinua
- 2 ½ tazas de harina blanca
- 2 huevos
- 1 cucharadita de sal
- ¾ taza de agua tibia

Preparación:

En la tabla de amasar colocar las harinas hacer un hoyo en el centro, agregar poco a poco el agua con sal e ir mezclando juntamente con los huevos. Amasar y formar una masa compacta, partir en cuatro porciones, extender la masa una por una. Dejar reposar la masa extendida por una hora, doblar y cortar.

FIDEOS VERDES

Siga el mismo procedimiento de la receta básica, pero con la diferencia de echar menos cantidad de agua y agregar el zumo de las hojas de perejil, espinacas, acelgas u hojas tiernas de quinua.

FIDEOS ROJOS

Agregar a la receta básica el zumo de remolacha, echar menos cantidad de agua.

FIDEOS AMARILLOS

Agregar a la receta básica el zumo de zanahoria, echar menos cantidad de agua.

TALLARINES

Reducir el agua de la receta básica y reemplazar con el número de huevos que uno desee.

TALLARIN CON CHAMPIÑONES (O POLLO) **(Aproximadamente 6 porciones)**

Ingredientes:

- 1 libra de tallarín o quinua
- 1 libra de champiñones (o pollo)
- 1 zanahoria rallada
- 1 rama de apio

- 2 tomates grandes
- 3 cucharadas de aceite
- ajo, perejil y sal a gusto

Preparación:

Lavar los champiñones y cocinar en poca agua durante 15 minutos. Aparte cocinar el tallarín con agua y sal hasta que se ablande. Hacer el refrito con apio, ajo, perejil, tomate, aceite, sal y condimentos. Mezclar los champiñones con el tallarín cocido y el refrito, cocinar por unos pocos minutos.

Forma de servir:

Adornar con zanahoria rallada, queso seco rallado o con perejil finamente picado.

TALLARIN ESPECIAL DE QUINUA
(Aproximadamente 8 porciones)

Ingredientes:

- 1 libra de tallarín de quinua cocida
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 libra de chorizo desmenuzado (sin piel)
- 2 tazas de hongos frescos
- 1 taza de crema de leche
- 2 cucharaditas de perejil picado
- queso parmesano
- sal y condimentos a gusto

Preparación:

Freír la mantequilla, el ajo, el chorizo y los hongos por cinco minutos, agregar el perejil, la crema de leche, la sal y condimentos a gusto. Mezclar esta preparación con el tallarín previamente cocido.

Forma de servir

Caliente, espolvoreando queso o parmesano. Adornado con tomate o pepinillo en rodajas.

RAVIOLES **(Aproximadamente 8 porciones)**

Preparar la receta básica de fideos de quinua, agregando a la masa dos huevos

Ingredientes:

- 1 libra de la masa de la receta básica con harina de quinua
- 2 cebollas paiteñas
- 2 tomates medianos
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- sesos cocidos (carne molida, pollo, atún o queso)
- sal, ají en polvo y condimentos a gusto

Preparación:

Extender la masa de quinua con un bolillo y formar dos láminas delgadas. Hacer un refrito con aceite, cebolla paiteña, tomate, ajo, sesos cocidos, sal y condimentos. Luego esta preparación colocar por cucharaditas sobre la primera lámina, cubrir con la otra lámina y cortar en forma de medallones o cuadritos, unir los bordes con un tenedor para que no salga el condumio. Cocinar en abundante agua con sal.

Forma de servir:

Con salsa blanca o salsa de tomate

CANELONES DE QUINUA **(Aproximadamente 12 porciones)**

Ingredientes:

- 2 tazas de quinua cocida
- 24 láminas de canelones (ver receta básica para fideos)
- ½ libra de pechuga de pollo (pescado o carne molida)
- 2 tazas de salsa blanca
- 1 taza de queso rallado
- cebolla, tomate, pimiento
- aceite, sal y condimentos a gusto

Preparación:

Hacer un refrito con aceite, cebolla, tomate, pimiento, agregar el pollo desmenuzado, la quinua cocida, sal y condimentos. Cocinar las láminas de los canelones en agua hervida con sal y aceite. Envolver los canelones con la preparación anterior y colocar en un molde engrasado. Cubrir con salsa blanca y el queso rallado. Hornear por 20 minutos.

Forma de servir:

Calientes, con ensalada de lechuga y tomate.

CANELONES CON HOJAS DE QUINUA **(Aproximadamente 6 porciones)**

Ingredientes:

- 2 tazas de hojas de quinua cocida
- 2 tazas de salsa blanca
- 12 láminas de canelones de harina de quinua
- 1 taza de queso rallado
- sal y condimentos a gusto.

Preparación:

Cocinar las hojas de quinua, escurrir y picar finamente, añadir una taza de salsa blanca, sal y condimentos. Cocinar las láminas de los canelones en agua hervida con sal y aceite. Envolver los canelones con la preparación anterior, colocar en un molde y poner una taza de salsa blanca. Cubrir con el queso rallado. Hornear por 15 minutos.

Forma de servir:

Caliente, con la ensalada de preferencia.

[Volver a contenido](#)



SALSA Y GUISOS



PAPAS EN SALSA DE QUINUA (Aproximadamente 5 porciones)

Ingredientes:

- 1 tazas de quinua cocida
- 1 taza de leche
- 2 cucharaditas de ají amarillo en polvo
- 1 lechuga
- 5 papas grandes
- 2 huevos
- 2 tomates medianos
- 3 cucharadas de aceite
- 15 aceitunas negras
- sal y condimentos a gusto.

Preparación:

Licuar la quinua cocida con la leche, sal y condimentos. Calentar el aceite y dorar el ají molido, agregar el licuado y cocinar hasta que espese. Aparte cocinar las papas peladas y los huevos.

Colocar en un plato las hojas de lechuga y sobre estas las papas y cubrirlas con salsa de quinua.

Forma de servir:

Caliente, adornado con rodajas de tomate, huevo duro, queso y tres aceitunas por plato. Ideal para entradas.

SALSA BLANCA DE QUINUA

Ingredientes:

- 2 cucharadas de harina de quinua
- 1 cucharada de harina de trigo
- 3 cucharas de mantequilla
- ½ taza de leche

Preparación:

Freír la mantequilla, agregar las harinas, dejar enfriar, añadir la leche tibia, mover rápidamente para que no se formen grumos, cocinar a fuego lento hasta que espese.

Forma de servir:

Acompañado con arvejas, fréjol, vainitas. Es el ingrediente ideal para adornar muchos platillos.

SALSA CRIOLLA DE QUINUA

Ingredientes:

- ½ taza de quinua lavada
- 2 tazas de leche
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 rama de cebolla blanca
- ajo, sal y condimentos a gusto.

Preparación:

Hacer un refrito con la mantequilla, cebolla, ajo, sal y condimentos. Cocinar la quinua en dos tazas de agua, licuar el refrito con la quinua cocida y la leche, hervir por diez minutos.

Forma de servir:

Con papas o zanahoria blanca cocida.

SALSA DE MANI Y QUINUA

Ingredientes:

- 3 cucharadas de harina de quinua
- 2 cucharadas de maní tostado y molido
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 taza de leche
- sal y condimentos a gusto.

Preparación:

Hacer un refrito con la cebolla y condimentos, agregar el maní y la harina de quinua, previamente batidos en la leche. Cocinar a fuego lento hasta que la salsa espese.

Forma de servir:

Acompañado con papas enteras, guatita o con otros preparados.

AJI DE CHOCHOS Y QUINUA

Ingredientes:

- ½ taza de quinua cocida
- 1 taza de chochos pelados
- 1 tomate de árbol
- ½ rama de cebolla blanca
- 1 a 4 ajíes según el gusto
- perejil y sal a gusto.

Preparación:

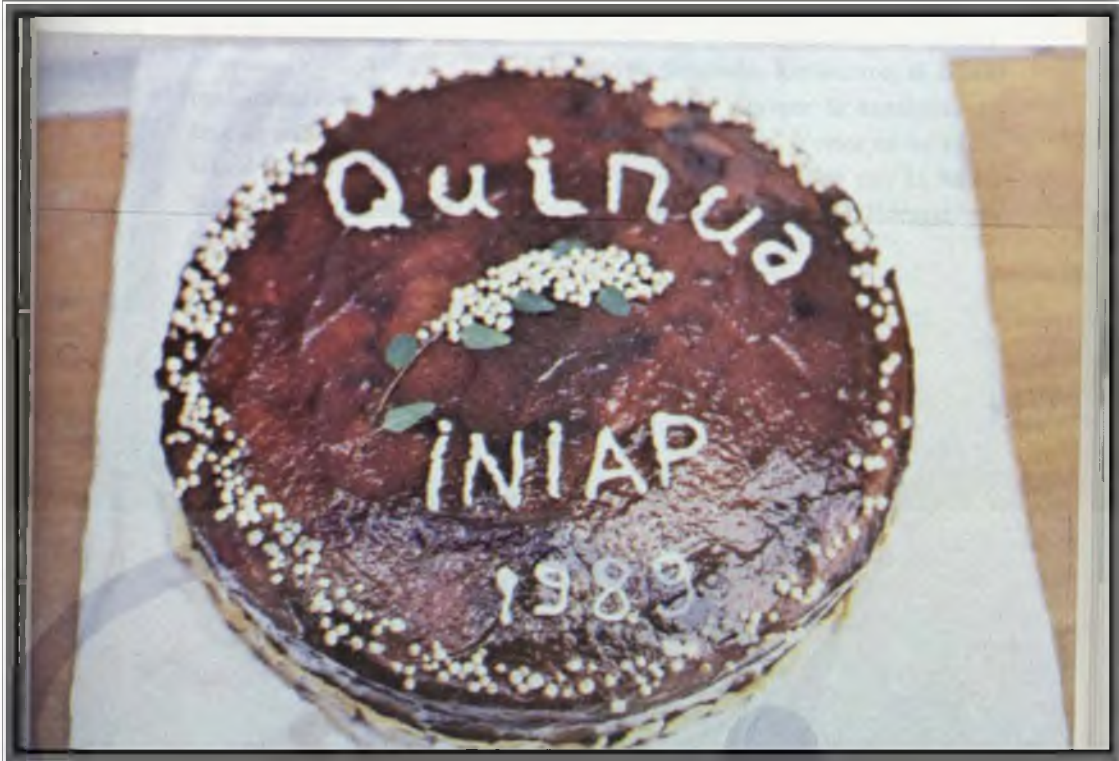
Licuar o moler el ají, la quinua, la cebolla, el perejil y la sal. Añadir el tomate de árbol licuado y cernido. Agregar los chochos enteros (o licuarlos junto con la preparación inicial).

Forma de servir:

Con perejil picado. Ideal para acompañar cualquier comida de sal.

[Volver a contenido](#)

POSTRES



TORTA DE QUINUA
(Aproximadamente 12 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida
- 2 huevos
- 2 cucharadas de margarina
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de queso rallado
- ½ taza de zanahoria rallada
- 1 cucharadita de vainilla
- 3 cucharadas de harina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear

Preparación:

Licuar la quinua cocida con la margarina derretida, los huevos, el azúcar y el queso. Agregar la zanahoria rallada y la vainilla. Verter en un tazón la preparación, mezclar con la harina y el polvo de hornear. Hornear por 45 minutos.

Forma de servir:

Como postre

TORTA DE CHOCOLARE CON HARINA DE QUINUA **(Aproximadamente 12 porciones)**

Ingredientes:

Primera mezcla

- 1 taza de margarina
- 1 $\frac{1}{4}$ taza de azúcar
- 3 huevos

Segunda mezcla

- 1 taza de harina de quinua
- 1 taza de cocoa
- 2 tazas de harina de trigo
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal

Tercera mezcla

- 1 taza de leche agria (leche y 1 cucharada de vinagre)
- 1 taza de agua tibia
- 2 cucharaditas de vainilla

Preparación:

Batir los ingredientes de la primera mezcla hasta obtener una masa cremosa, incorporar poco a poco los ingredientes de la segunda mezcla y por último los de la tercera mezcla. Colocar en un molde engrasado y enharinado. Hornear por 30 minutos.

Forma de servir:

Como postre, especial para cumpleaños.

TORTA DULCE DE PAPA CON QUINUA **(Aproximadamente 12 porciones)**

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ taza de harina de quinua
- 1 libra de papas cocidas sin sal
- 4 cucharadas de margarina
- $\frac{3}{4}$ tazas de harina de trigo
- $\frac{1}{2}$ taza de maicena
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- 4 huevos
- 1 taza de queso rallado
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de hornear

Preparación:

Aplastar las papas cocidas, poner la mantequilla, el azúcar, el queso, batir hasta obtener una preparación cremosa. Incorporar los huevos batir fuertemente y añadir la mezcla de las harinas, maicena y polvo de hornear. Colocar la masa en un molde engrasado y enharinado. Hornear por 30 minutos.

Forma de servir:

Frío, como postre

CAKE DE HARINA DE QUINUA **(Aproximadamente 12 porciones)**

Ingredientes:

- 1 taza de harina de quinua
- 1 ½ taza de harina de trigo
- ½ taza de maicena
- ½ libra de mantequilla o margarina
- 4 huevos
- 1 ½ taza de leche
- 1 naranja (corteza rallada y jugo)
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 ½ taza de azúcar

Preparación:

Batir la margarina con el azúcar, hasta que esté cremosa, agregar las yemas de huevos, aparte mezclar las harinas con el polvo de hornear y la ralladura de naranja.

Agregar poco a poco a la preparación anterior alternando primero el jugo de naranja y luego la leche. Aparte batir las claras de huevo a punto de nieve y mezclar. Colocar en un molde engrasado y enharinado, si se desea agregar pasas enharinadas. Hornear por 30 minutos.

Forma de servir:

Como postre, cuando está frío se sirve en tajadas.

PASTEL FIESTERO DE QUINUA **(Aproximadamente 12 porciones)**

Ingredientes:

- 3 tazas de quinua cocida
- 1 taza de queso
- ½ taza de azúcar

- 4 huevos (dejar una clara)
- 2 cucharadas colmadas de harina de trigo
- ½ cucharadita de sal
- pasas a gusto
- leche si se requiere

Preparación:

Agregar a la quinua el azúcar, los huevos, el queso rallado, la harina de trigo y la sal. Batir hasta formar una masa cremosa, agregar leche si es necesario. Vaciar en un molde engrasado, poner las pasas y bañar con la clara de huevo. Hornear por 30 minutos.

Forma de servir:

Frío, como postre

PASTEL DE MANZANA CON QUINUA **(Aproximadamente 10 porciones)**

Ingredientes:

Masa

- 1 ½ tazas de harina de quinua
- 1 ½ tazas de harina de trigo
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharadas de margarina
- 2 cucharadas de azúcar
- agua tibia si es necesario

Relleno

- 3 manzanas cortadas en rodajas
- 1 cucharada de margarina
- 3 cucharadas de azúcar

Preparación:

Mezclar la margarina con el azúcar, un poco de agua, agregar las harinas y el polvo de hornear. Dividir la masa en dos partes y extenderlas formando láminas, con la primera cubrir el molde y rellenar con la manzana y cubrir con la otra lámina de la masa. Hornear por 30 minutos.

Forma de servir:

Una vez frío se sirve en tajadas.

PASTEL DE MAQUEÑO CON QUINUA **(Aproximadamente 12 porciones)**

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida
- 2 cucharaditas de harina de quinua
- 2 tazas de maqueño molido
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 huevos (separar las claras y las yemas)
- ½ taza de queso rallado
- 1 taza de azúcar
- gotitas de limón al gusto

Preparación:

Batir bien las yemas, la mantequilla y el azúcar. Cernir por dos veces la harina de quinua, maicena y polvo de hornear, unir a la preparación anterior intercalando el maqueño con el queso. Batir hasta que se forme una preparación homogénea. Poner las claras a punto de nieve en forma envolvente. Colocar en un molde enmantequillado y enharinado. Hornear por 40 minutos.

Forma de servir:

Frío, como postre.

PAY DE QUINUA Y NARANJA **(Aproximadamente 10 porciones)**

Ingredientes:

Masa

- 1 taza de harina de quinua
- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de agua tibia
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de azúcar
- 1 cucharadita de manteca de chancho

Relleno

- 2 cucharadas de harina de quinua
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de maicena
- 2 vasos de jugo de naranja
- 1 ½ taza de azúcar
- 2 manzanas
- 3 guineos
- ½ libra de frutilla
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 ramita de canela

Preparación:

Mezclar las harinas, agregar agua tibia, sal, azúcar y manteca, trabajar hasta obtener una consistencia suave, extender la masa y cubrir el molde, hornear por 5 minutos.

Para el relleno mezclar la harina de quinua, la maicena, el jugo de naranja, el agua, cocinar a fuego lento, luego agregar el azúcar, la canela y mover constantemente. La preparación está lista cuando la cuchara se para en el centro. Colocar sobre la capa de masa horneada las manzanas y guineos cortados y luego el relleno.

Aparte batir tres claras de huevo a punto de nieve, con $\frac{1}{2}$ taza de azúcar y colocar sobre el relleno. Hornear nuevamente hasta que se dore.

Forma de servir:

Adornado con frutillas pasadas en miel de abeja.

ENROLLADO DULCE DE QUINUA **(Aproximadamente 8 porciones)**

Ingredientes:

- 1 taza de harina de quinua
- 2 tazas de harina de trigo
- 5 huevos
- 5 cucharadas de azúcar impalpable
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de polvo de hornear
- ralladura de naranja

Preparación:

Batir las yemas con el azúcar, agregar la ralladura de la naranja hasta obtener una consistencia cremosa. Aparte batir las claras a punto de nieve. Mezclar los dos preparados, incorporar poco a poco la harina y el polvo de hornear, seguir batiendo.

Forrar el molde con papel enmantecado y extender la preparación hasta que tenga un centímetro de espesor. Hornear por 10 minutos. Desmoldar y envolver en un mantel húmedo para que adquiera flexibilidad, quitar el mantel y rellenar con mermelada, manjar de quinua etc. espolvorear azúcar impalpable.

Forma de servir:

Como postre.

BUDIN DE QUINUA EN BAÑO MARIA
(Aproximadamente 10 porciones)

Ingredientes:

- 3 tazas de quinua cocida
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 3 huevos
- 1 taza de azúcar
- 3 tazas de leche
- 2 ramas de canela o vainilla a gusto

Preparación:

Batir la quinua con cuchara de palo o licuar hasta que esté cremosa, agregar la canela, los huevos, el azúcar, la leche, la harina, batir constantemente. Cocinar a baño María.

Forma de servir:

Como postre.

QUIMBOLITOS DE QUINUA
(Aproximadamente 20 porciones)

Ingredientes:

- 1 ½ taza de harina de quinua
- 1 ½ taza de harina de trigo
- ½ libra de maicena
- 1 taza de manteca de chancho o mantequilla
- ½ libra de azúcar impalpable
- 3 huevos
- ½ taza de pasas
- 2 cucharaditas de polvo de hornear

- ½ queso rallado
- 1 taza de leche
- 20 hojas de achira

Preparación:

Batir la mantequilla, el azúcar y las yemas hasta obtener una preparación cremosa, incorporar la leche, las harinas, el polvo de hornear y la maicena. Agregar el queso rallado, las pasas y mezclar bien, por último añadir las claras batidas a punto de nieve. Tomar la masa por cucharadas y colocar sobre la hoja de achira, doblar y disponer en la tamalera. Cocinar a vapor por una hora.

Forma de servir:

Como postre, pero también con café.

CREPS DE HARINA DE QUINUA **(Aproximadamente 8 porciones)**

Ingredientes:

- 3 cucharadas de harina de quinua
- 1 cucharada de harina de trigo
- 2 huevos
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 taza de leche
- 2 limones (ralladura)
- 4 gotas de esencia de vainilla

Almíbar

- 15 cucharadas de azúcar
- 4 naranjas (jugo)
- cáscara de una o dos naranjas

Preparación:

En un recipiente poner la leche, los huevos, la harina, la mantequilla, la cáscara de los limones rallados y la esencia de vainilla, batir bien. Luego en una sartén freír con aceite poco a poco cada creps (como una tortilla de huevo).

Aparte hacer el almíbar con el azúcar, el jugo y la cáscara.

Dar a cada creps la forma de un pañuelo doblado, colocar en un plato y bañarles con almíbar.

Forma de servir:

Ideal para postre, se puede acompañar con helado.

BUÑUELOS DE GUINEO Y QUINUA **(Aproximadamente 10 porciones)**

Ingredientes:

- ½ taza de harina de quinua
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 4 guineos maduros
- 2 huevos
- ½ taza de zanahoria rallada
- ¼ taza de leche
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de mantequilla
- canela, sal a gusto.

Preparación:

Batir los huevos y añadir la harina, la zanahoria rallada, el polvo de hornear, azúcar, mantequilla derretida, sal, canela en polvo y la leche, mover hasta que espese. Cortar los guineos en cuatro partes, pasar por harina y luego por la masa preparada, freír en aceite.

Forma de servir:

Calientes con café negro o leche.

PAPILLA DE QUINUA **(Aproximadamente 4 porciones)**

Ingredientes:

- 2 tazas de quinua cocida
- 1 taza de azúcar o panela
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 litro de leche
- gotas de vainilla a gusto

Preparación:

Licuar o batir la quinua cocida hasta que esté cremosa, agregar la leche, el azúcar y las gotas de vainilla, seguir batiendo. Espolvorear canela molida.

Forma de servir:

Caliente, alimento nutritivo para niños.

CHAMPUS DE QUINUA (1) **(Aproximadamente 4 porciones)**

Ingredientes:

- 1 taza de harina de quinua
- ½ taza de azúcar o panela
- 4 tazas de agua
- 3 naranjillas (jugo)
- 1 rodaja de piña (jugo)
- 1 porción de mote cocido
- 1 litro de agua
- canela, ishpingo, pimienta de olor, hoja de naranja y arrayán.

Preparación:

Diluir la harina de quinua en agua, aparte hervir las especies en una taza de agua. Mezclar las dos preparaciones previamente cernidas, cocinar por 30 minutos. Antes de retirar del fuego agregar el jugo de naranjilla y piña. Añadir el mote cocido, las hojas de naranja y arrayán.

Forma de servir:

Caliente, con pan o galletas.

CHAMPUS DE QUINUA (2) **(Aproximadamente 4 porciones)**

Ingredientes:

- 3 cucharadas de harina de quinua
- 3 cucharadas de harina de maíz
- 4 tazas de leche
- 1 taza de agua
- ½ d de taza de mote cocido, desmenuzado
- canela, panela a gusto.

Preparación:

Hacer hervir la leche con la panela y la canela, luego añadir las harinas disueltas en agua fría. Cocinar por 15 minutos y finalmente agregar el mote desmenuzado.

Forma de servir:

Como postre.

HELADOS DE MARACUYA Y QUINUA **(Aproximadamente 8 porciones)**

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida
- 2 tazas de crema de leche
- 1 taza de jugo de maracuyá puro (sin agua)

- 1 taza de azúcar

Preparación:

Batir la crema de leche hasta que espese, añadir en forma alternada el jugo de maracuyá y el azúcar, por último incorporar la quinua a la preparación y congelar.

Forma de servir:

Como postre, adornado con rodajas de frutas.

Nota: Este helado se puede hacer con jugo de frutilla, mora u otra fruta.

HELADO DE GUAYABA Y QUINUA **(Aproximadamente 10 porciones)**

Ingredientes:

- 2 tazas de quinua cocida
- 3 tazas de leche
- 1 taza de azúcar
- 7 guayabas grandes
- canela a gusto

Preparación:

La quinua, leche, azúcar y canela, licuar y hervir durante 10 minutos moviendo constantemente. Aparte cocinar las guayabas, licuar y mezclar con la preparación anterior y congelar.

Forma de servir:

En copas como postre.

GELATINA DE FRUTILLAS CON QUINUA **(Aproximadamente 6 porciones)**

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- 5 tazas de agua
- 3 ramas de canela
- 3 clavos de olor
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 gotitas de colorante rojo

Almíbar

- 1 libra de frutillas
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de agua

Preparación:

En las cinco tazas de agua cocinar la canela, el azúcar y la mantequilla, disolver la gelatina, añadir el colorante y cernir.

Aparte hacer el almíbar con las frutillas, el azúcar y el agua. Una vez frías unir las 2 preparaciones y agregar poco a poco la quinua cocida. Colocar en un molde.

Forma de servir:

Como postre. Adornado con frutillas cortadas en rodajas.

[Volver a contenido](#)

PAN Y GALLETAS



PAN DE QUINUA (1) (Aproximadamente 50 panes)

Ingredientes:

- 4 tazas de harina de quinua
- 6 tazas de harina de trigo
- ½ cucharadita de levadura
- ½ libra de manteca
- 2 ½ tazas de agua tibia
- ½ taza de azúcar
- 1 huevo
- 1 cucharadita de sal

Preparación:

En un recipiente mezclar las harinas, hacer un hueco en el centro, agregar la levadura previamente diluida en una taza de agua tibia con sal, poner el azúcar la manteca derretida y amasar, incorporando poco a poco el resto de agua tibia hasta que la masa se desprenda de las manos. Dejar reposar en un lugar abrigado para que aumente su

volumen, dividir en porciones y formar los panes. Cuando aumente de volumen hornear.

Forma de servir:

Con café negro o chocolate.

PAN DE QUINUA (2)
(Aproximadamente 40 panes)

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de quinua
- 6 tazas de harina de trigo
- 4 cucharadas de margarina
- 2 huevos
- 1 cucharadita de levadura granulada
- ½ taza de azúcar
- sal, agua tibia necesaria

Preparación:

Hacer un hueco en la mezcla de las harinas, poner los huevos y la levadura diluida en un poco de agua caliente, los huevos, la sal y el azúcar e incorporar suficiente agua hasta obtener una masa blanda, colocar la margarina y seguir amasando. Dejar fermentar en un lugar abrigado por una hora. Hacer los panes, colocar en una lata engrasada, dejar que nuevamente se fermente y hornear.

Forma de servir:

Con café o chocolate.

GALLETAS DE QUINUA (1)
(Aproximadamente 30 unidades)

Ingredientes:

- ½ taza de harina de quinua
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 taza de azúcar
- 3 huevos
- ½ taza de margarina o mantequilla
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- agua tibia si se requiere

Preparación:

Colocar en una mesa o tabla, amasar las harinas con el polvo de hornear, agregar la margarina, el azúcar, los huevos y amasar hasta formar una masa suave compacta. Estirar la masa con un rodillo y cortar las galletas en la forma que uno desee. Hornear.

Forma de servir:

Con café, té o chocolate.

GALLETAS DE QUINUA (2)
(Aproximadamente 30 unidades)

Ingredientes:

- ½ taza de harina de quinua
- 1 ½ taza de harina de trigo
- ½ taza de leche
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharadas de margarina
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 huevo batido

Preparación:

Mezclar las harinas con el polvo de hornear y el azúcar, agregar la margarina, poner poco a poco la leche y el huevo batido. Amasar hasta formar una masa suave, dejar reposar por 20 minutos, cortar y formar las galletas. Colocar en un molde engrasado y hornear.

Forma de servir:

Con café, té o chocolate.

GALLETAS DE QUINUA (3) **(Aproximadamente 30 unidades)**

Ingredientes:

- 1 taza de harina de quinua
- 2 tazas de harina blanca
- 1 taza de margarina
- 1 taza de azúcar
- 3 huevos (separar las claras)
- 1 pizca de sal
- 1 limón (cáscara rallada y el jugo)

Preparación:

Ablandar la mantequilla, el azúcar, batir bien hasta obtener una mezcla cremosa. Batir por separado las claras de las yemas. Mezclar los huevos con la preparación y agregar la harina, la sal y el limón. Dejar la mezcla en reposo en un lugar frío o fresco (tapar bien por 30 minutos). Aplanar con el rodillo hasta obtener un espesor de ½ centímetro. Cortar con un vaso y hornear.

Forma de servir:

Solas o con leche.

BASTONCITOS DE ANIS CON QUINUA **(Aproximadamente 50 unidades)**

Ingredientes:

- 1 taza de harina de quinua
- 1 taza de harina de trigo
- 2 cucharadas de margarina
- 4 cucharadas de azúcar

- 2 huevos
- 1 cucharadita de anís

Preparación:

Mezclar las harinas, la margarina, los huevos, el azúcar y el anís en grano (fregar antes de poner en la preparación), amasar bien. Si la masa está seca añadir un poco de leche. Extender la masa y formar los bastoncitos que se colocarán en una bandeja engrasada. Hornear.

Forma de servir:

Con café, te o leche.

[Volver a contenido](#)



B E B I D A S



SORBETE DE TAXO Y QUINUA **(Aproximadamente 6 porciones)**

Ingredientes:

- ½ taza de quinua cocida
- 2 taxos
- 4 tazas de leche
- azúcar a gusto

Preparación:

Licuar el taxo con el azúcar y 2 cucharadas de agua. Licuar la media taza de quinua cocida y agregar el jugo de taxo. Finalmente añadir la leche.

Forma de servir:

Frío o con galletas.

REFRESCO DE QUINUA
(Aproximadamente 8 porciones)

Ingredientes:

- ½ taza de quinua
- ½ taza de cebada tostada
- 2 litros de agua
- 2 ramas de canela
- 2 pedazos de cáscara de naranja
- ½ cucharadita de anís pequeño
- azúcar a gusto

Preparación:

Cocinar la quinua en dos litros de agua, con la cebada, la canela, el anís, los pedazos de cáscara de naranja, agregar el azúcar, licuar y cernir.

Forma de servir:

Frío, adornar con frutillas.

REFresco DE QUINUA CON BABACO **(Aproximadamente 4 porciones)**

Ingredientes:

- ½ taza de quinua
- 1 babaco mediano
- 1 taza de azúcar
- 5 limones
- 2 litros de agua
- clavo de olor, canela
- hojas de naranja

Preparación:

Cocinar la quinua en 2 litros de agua con clavo de olor y canela. Aparte hacer dulce de babaco, licuar las dos preparaciones, poner jugo de limón o mandarina.

Forma de servir:

Frío.

REFresco DE QUINUA CON MORA **(Aproximadamente 8 porciones)**

Ingredientes:

- ½ taza de quinua tostada
- 2 litros de agua
- ½ taza de azúcar
- 2 ramas de canela
- ½ taza de mora
- gotas de limón.

Preparación:

Cocinar la quinua con la canela y la mora hasta que se reviente. Licuar y cernir. Agregar azúcar y gotas de limón.

Forma de servir:

Frío, adornar con frutillas

REFRESCO DE QUINUA CON MORTIÑO
(Aproximadamente 8 porciones)

Ingredientes:

- ½ taza de quinua tostada
- 2 litros de agua
- 2 ramas de canela
- 1 limón
- ½ taza de mortiño
- azúcar a gusto

Preparación:

Cocinar la quinua con la canela y el mortiño hasta que se reviente. Licuar y cernir. Agregar azúcar y gotas de limón.

Forma de servir:

Frío.

Nota: Se puede preparar refrescos con otras frutas como piña, mandarina, naranja, etc.

REFRESCO DE QUINUA CON NARANJILLA
(Aproximadamente 6 porciones)

Ingredientes:

- 1 ½ taza de quinua cocida
- ½ taza de azúcar o panela
- 3 naranjillas cocidas

3 tazas de agua

Preparación:

Licuar las naranjillas con el agua y cernir. Luego licuar la quinua cocida, mezclar las dos preparaciones, agregar azúcar o panela y cernir.

Forma de servir:

Frío y con cubos de hielo.

COCTEL DE QUINUA (1)
(Aproximadamente 8 porciones)

Ingredientes:

- 4 limones
- ½ piña
- ½ vaso de jugo de naranja
- 1 copa de ron
- 2 cucharadas de harina de quinua
- ½ taza de agua
- canela y azúcar a gusto

Preparación:

Licuar la piña con un poco de agua, agregar el jugo de naranja, limón y la copa de ron. Aparte cocinar la harina con agua, agregar la canela, dejar enfriar y licuar las dos preparaciones y poner azúcar a gusto.

Forma de servir:

Adornar con una rodaja de limón.

COCTEL DE QUINUA (2) **(Aproximadamente 8 porciones)**

Ingredientes:

- ½ taza de quinua
- 1 vaso de jugo de naranja
- 2 ½ vasos de jugo de piña
- ½ vaso de ron
- 3 tazas de agua

- ½ vaso de agua mineral
- 4 limones (jugo)
- azúcar, hielo y canela a gusto.

Preparación:

Cocer la quinua con agua y la canela, licuar con todos los ingredientes, cernir y dejar que se enfríe.

Variante:

Cocinar dos cucharadas de harina de quinua con tres tazas de agua, mover constantemente para que no se forme grumos, dejar enfriar y licuar con el jugo de piña, naranja, limón y el ron, poner azúcar a gusto.

Forma de servir:

Con hielo, adornar con una rodaja de limón o naranja.

CHICHA DE QUINUA **(Aproximadamente 15 porciones)**

Ingredientes:

- 1 taza de harina de quinua germinada
- 4 litros de agua
- 4 clavos de olor

- 4 guayabas
- 4 naranjillas
- cáscara de piña
- miel de panela
- canela a gusto

Preparación:

Hervir el agua con la canela y clavos de olor, aparte mezclar la harina de quinua en un poco de agua fría e incorporar al agua hirviendo; cocinar por 30 minutos.

Dejar enfriar y colocar en un recipiente de barro o plástico, agregar las guayabas, naranjillas aplastadas, la cáscara de piña y un poco de miel de panela.

Dejar que se fermente por 3 días y servir endulzando a gusto.

Forma de servir:

Fría, bebida muy nutritiva.

Nota: Para obtener quinua germinada, basta remojar y dejar por 24 horas en un lugar abrigado. Luego secar y moler fino con lo que se obtiene harina de quinua germinada.

[Volver a contenido](#)

D U L C E S



MANJAR BLANCO DE QUINUA (1)

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de azúcar
- 2 ramas de canela

Preparación:

Licuar la quinua cocida, la leche y el azúcar por 5 minutos. Vaciar en un recipiente y cocinar a fuego lento hasta que espese, finalmente agregar la canela.

Forma de servir:

Con pan o galletas.

MANJAR BLANCO DE QUINUA (2)

Ingredientes:

- 1 taza de harina de quinua
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de azúcar
- vainilla a gusto.

Preparación:

Poner en una olla la harina de quinua, la leche, el azúcar y la vainilla, cocinar a fuego lento hasta que espese, mover constantemente. A esta preparación se puede añadir, chirimoya aplastada.

Forma de servir:

Con pan o galletas.

MANJAR BLANCO DE QUINUA

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida
- 2 tazas de leche
- 1 ½ taza de azúcar
- 1 rama de canela
- 4 gotas de vainilla
- coco rallado

Preparación:

Hervir la quinua con la leche, el azúcar y la canela, mover hasta que dé punto (se observa la base del recipiente). Agregar las gotas de vainilla y mezclar con el coco rallado.

Forma de servir:

Como postre, con galletas.

Nota: Se puede reemplazar el coco rallado con chocolate.

CARAMELO DE QUINUA

Ingredientes:

- 2 tazas de quinua tostada y cocida
- 2 tazas de azúcar
- ¼ cucharadita de mantequilla o aceite

Preparación:

En una olla poner el azúcar, revolver hasta que se disuelva y tome un color café claro. Se sabe que ya está a punto cuando se coloca una gota de la preparación en un poco de agua fría y se forma una bola dura.

Al caramelo que todavía está en el fuego, agregar la quinua cocida. Vaciar rápidamente en una lata engrasada. Dejar enfriar y romper en pedacitos o en porciones.

Forma de servir:

Como postres, ideal para servir en reuniones.



**PARTICIPANTES AL PRIMER CURSO NACIONAL SOBRE "USO Y
CONSUMO DE QUINUA EN ECUADOR"
Santa Catalina, Junio de 1989**

LISTA DE PARTICIPANTES

María del Carmen Alvarez
Hospital Militar
Queseras del Medio s/n
Telf.: 568-008
Quito

Beatriz Allaica
Comunidad Majipamba
Colta, Chimborazo

Miriam Arce
Av. La Gasca 641
Telf.: 234-538

Quito

Evangelina Bravo
QUINUASA
Veintimilla y Amazonas
Telf.: 529-742
Quito

Zoila Cahuana
Comunidad Sitincay
Sitincay, Cañar

Raquel Campaña
Universidad Central

Otero 145 y Herboso
Telf.: 514-577
Quito

Carmen Calero
Ministerio Bienestar Social
Robles y Paéz
Telf.: 528-726
Quito

Romelia Goyes
Hospital Baca Ortiz
Av. Colón y 6 de Diciembre
Telf.: 552-554
Quito

Lupe Guffanti
Hospital Policía Nacional
Cuenca y Mideros
Telf.: 573-850 ext: 51
Quito

Lupe Hermosa
Patronato Consejo Provincial de
Pichincha
Juan Larrea y Arenas
Telf.: 502-438
Quito

Nelly Lara
Departamento de Nutrición
INIAP
Telf.: 629-691
Quito

Carmen María Lema
Comunidad Majipamba
Colta, Chimborazo

Cecilia Monteros

Programa de Cultivos Andinos
INIAP
Loja 871 y Bahía
Telf.: 517-812
Quito

Paulina Montesdeoca
Programa Cultivos Andinos
INIAP
Telf.: 629-695
Quito

Anabel Mora
Condominios Jardín Sur
Teodoro Gómez de la Torre
Telf.: 260-042
Quito

Laura Muñoz
Programa Cultivos Andinos
INIAP
Telf.: 629-693
Quito

Mariana Oleas
INNFA
García Moreno 1154
Telf.: 510-334
Quito

Enma Romero
Ministerio de Salud
Buenos Aires 340
Telf.: 540-060
Quito

Gardenia Silva
Programa Colección Escolar
Ministerio de Educación
Av. 10 de Agosto, Edif. Muresco

Telf.: 502-749
Quito

Nicolasa Tocagón
Comunidad Tocagón
San Rafael, Otavalo

Berta Velásquez
Colegio Ismael Pérez Pazmiño
Vela y Gral. Serrano
Telf.: 920-487
Machala

María Incolaza Yupa
Comunidad Quilloac
Cañar, Cañar



INSTRUCTORA

Sra. Esperanza Jáuregui
Casilla 53
Cochabamba, Bolivia

ORGANIZADORES

El Curso fue organizado por el personal del Programa de Cultivos Andinos de la Estación Experimental "Santa Catalina".

Ing. Carlos Nieto C.
Ing. Raúl Castillo T
Ing. Carlos Vimos N.
Agr. Marco Rivera M.

Jefe del Programa
Técnico del Programa
Técnico del Programa
Asistente del Programa

[Volver a contenido](#)

