

**"A COCINAR CON  
CULTIVOS ANDINOS"**



**"MUCUNCHI QUINQUIN  
CHIRI ALLPAMANTA  
MURUCUNAHUAN  
YANUPASHUN"**

**INSTITUTO NACIONAL AUTONOMO DE  
INVESTIGACIONES AGROPECUARIAS,  
INIAP**

**CENTRO INTERNACIONAL DE  
INVESTIGACIONES PARA EL DESARROLLO,  
CIID**

**(Convenio de cooperación técnica 3P-90-0160)**

**Primer recetario indígena  
"A COCINAR CON CULTIVOS ANDINOS"**

**Programa de Granos Andinos  
Estación Experimental Santa Catalina**

**Marzo 1994  
Quito, Ecuador**

**UCHILLA YACHANA HUASI  
QUIQUIN CHACRA RURAI RICUNCAPAC  
INIAP**

**JATUN YACHANA HUASI  
CAUSAITA ALLICHINCAPAC  
CIID**

**(Yanapanapac yuyarishca yachai 3P-90-0160)**

**Shuc niqui rana yanui yachai  
"MUCUNCHI QUIQUIN CHIRI ALLPAMANTA  
MURUCUNAHUAN YANUPASHUN"**

**Chiri allpamanta muru yachana  
Yachana rurai Santa Catalina huasi**

**Marzo quilla 1994  
Quito, Ecuador Mama Ilacta**

## C O T E N I D O

	<b>Página</b>
Contenido .....	i
Presentación .....	ii
Valor nutritivo de la quinua .....	2
Colada de harina de haba con quinua entera.....	8
Sopa de bolas de harina de quinua y maíz.....	10
Sopa de quinua on carne y papas .....	12
Sopa de quinua con queso.....	14
Locro de chochos.....	16
Colada de harina con hojas de quinua .	18
Seco de quinua.....	20
Quinua graneada con arroz seco.....	23
Guiso de chochos.....	25
Guiso con hojas de quinua.....	27
Ceviche de chochos.....	29

	<b>Página</b>
Ensalada de chochos.....	31
Salsa de chochos.....	33
Salsa de harina de quinua con mani....	35
Aji con chochos.....	37
Fideo de quinua.....	39
Chicha de quinua.....	42
Refresco de quinua con guayaba.....	44
Refresco de quinua con tomate de árbol	46
Refresco de harina de quinua.....	48
Colada de harina de quinua con guayaba	50
Champús de harina de quinua.....	52
Colada de harina de quinua con piña...	54
Colada de harina de quinua de culce...	56
Dulce de quinua.....	58
Manjar de chocho.....	60
Puré de quinua y frutas.....	62
Manjar de quinua.....	64

	<b>Página</b>
Tortillas de harina de quinua.....	66
Empanadas de harina de quinua.....	68
Pastelito de quinua con queso.....	70
Pastel de harina de quinua.....	72
Quimbolitos de quinua.....	74
Emborrajados de harina y hojas de quinua.....	76
Carne de chocho.....	78
Ensalada de chocho con papa, arveja y cebolla paiteña.....	80
Buñuelos de quinua.....	82
Puré de quinua con papa.....	84
Crema puré de quinua.....	86
Anexo No. 1.....	88
Participantes en el primer curso taller "Nuevas formas de preparación y consumo de granos andinos para mujeres indígenas" Guamote-Chimborazo. Abril 1993.....	90

**Página**

Participantes en el segundo curso taller "Nuevas formas de preparación y consumo de granos andinos para mujeres indígenas" Licto-Chimborazo. Enero 1994.....	92
--	----

## PRESENTACION

Este documento recoge las experiencias y resultados de dos cursos taller, realizados para líderes mujeres indígenas de la provincia de Chimborazo. El primero, realizado en Palmira, en el Centro de capacitación "Totorillas", con la colaboración del Proyecto Palmira, convenio MAG-Gobierno de Bélgica, al que asistieron 24 líderes de las comunidades del Cantón Guamote. El segundo, realizado en Licto, en la Casa Comunal Confederación de Comunidades Indígenas de Licto, CODOCAL, con la colaboración de la Central Ecuatoriana de Servicios Agrícola CESA, Riobamba, con la asistencia de 30 líderes de las comunidades de Licto. (Anexo 1)

La elaboración de este documento fue posible gracias a la colaboración decidida de varias instituciones y personas así: La **Lcda. Enma Medina de Rosero**, exfuncionaria del Ministerio de Salud Pública en Quito, colaboró en la coordinación y dirección de los dos cursos mencionados. La **Lcda. Dasy Miñaca**, funcionaria del Ministerio de Salud Pública en Riobamba, colaboró en la coordinación del primer curso realizado en Palmira y en la redacción de una parte del recetario. La **Ing. Ligia Samaniego**, funcionaria de CESA, Riobamba colaboró en la coordinación y dirección del segundo curso realizado en Licto y en la redacción de parte del recetario. Los líderes comunitarios indígenas **Sr. Eliseo Guzmán** y **Srta. Custodia Lema**, colaboraron en la traducción del recetario al idioma quichua. El **Lcdo. Héctor Costales**, profesor de quichua del Departamento de Idiomas de la ESPOCH, colaboró en la preparación de la versión corregida del recetario en idioma quichua.

Todo esto hace que el presente recetario sea un documento de gran valor que presenta el programa de Cultivos Andinos de INIAP, para que la comunidad rural del país, pueda utilizar como una guía apropiada para mejorar la dieta diaria, utilizando un producto como la quinua, que desde tiempo remotos ha estado en sus chacras, pero con niveles de uso y consumo restringidos

Esta publicación es un aporte más del Proyecto 3P-90-0160 "Producción y procesamiento de quinua y otros granos en Ecuador", convenio de cooperación técnica INIAP-CIID. Primera etapa, y se enmarca en el subproyecto "Creación de una empresa rural de autogestión indígena en Guamote, Chimborazo", para satisfacer una de las necesidades sentidas de las comunidades beneficiarias.

**ING. CARLOS NIETO C.**  
**Líder del Programa de Granos Andinos, INIAP**  
**Coordinador del Proyecto 3P-90-0160 INIAP-CIID**



## NAUPA CALLARI

Cai quilla chimborazo huarmicunapac quiquin yanuimanta ricuchinata munan, cai llacta pushac huarmicunami ishcai jatun tantaricunapi tantarirca. Puntaca, "Totorillas" comuna huasipi, Palmira llactapi, 30 llacta pushac huarmi Guamotemante tantarirca, cai tantanacui tantarichun Proyecto Palmira Convenio MAG-Bélgica camarirca.

Quipa, ishcai niqi tantaripica, Licto llactamanta 25 pushac huarmicuna tantarirca, Licto CODOCAL huasipi, CESA camarihuan.

Cai tauca mamacunapac sumac alli yanui yachacunata quillcancapac achica runa, huarmicuna, instituciones nishcapash llancarca: **Lcda. Enma Medina de Rosero**, Quito jatun jampi camachic huasipi llancac, ishcai tantanacui maquita curca. **Lcda. Dasy Miñaca**, Riobamba janpi camachic huisipi llancac, Palmira tantanacui, quillcashcata mirachishpa yanaparca. **Ing. Ligia Samaniego**, Riobamba CESA huasipi llancac, Licto llactapi ishcai niqi tantanacuita ricurashpa yachaicunatapash mirachishpa camarirca. **Tio Eliseo Guzáy, cuita Custodio Lema**, llactamanta pushac, tucui rimai yuyashcata japishpa quichua shimipi quillcashpa churarcacuna. Quilla camayuc **Héctor Costales** runapash quillcashca pacacunata alli ricushpa camarirca.

INIAP, runacuna cai quillcata tucui runacunaman ricuchinata munancuna. pacha mamahuan alliyarishpa, fucanchic ñaupac quiquin allpacunapi pucuc muruta sumac alli tarpushpa antisuyupi catincapac, quinua murumi ñaupac taitacunaca ashtahuan yapa alli micui mishpani sumacmanatami cuyashpa charirca, ashtaca cai cunan causapi runacunaca mana tarpuna munanchu.

Tucui yanui yachai tiyashcatami japishpa quiquincunaman camaricun **Proyecto 3P-90-0160 "INIAP-CIID Quinua**, shuctac murucunatapash Ecuador llactamanta tarpuc yachachic runacuna" shuc "Jatun catuc-rantic rantic tantari Guamote quiquin llactayuccunapac" shayachina munashpa cai Chimborazu marcapi.

**ING. CARLOS NIETO C.**

**INIAP, Anti muru tucuman ricsichic, apu runa  
Proyecto 3P-90-0160 INIAP-CIID Pushac**



La empresa indígena "ICU" en Guamote, es un ejemplo de lo que puede hacer la organización indígena.

Guamotepi catuc rantic "ICU" tantanacui rurashcata huillashpa rinacuna yachaita ricuchinchic.



La tecnología generada en INIAP, revaloriza los cultivos y alimentos autóctonos.

INIAP huasipi ñucanchic quiquin allpa murucunata imashina allichina alli micuncapac ricuchincuna.

## VALOR NUTRITIVO DE LA QUINUA

El valor biológico y nutricional de la quinua, es comparable o superior a muchos alimentos de origen animal como la carne, pescado y huevos. Incluir a la quinua en la dieta diaria de los ecuatorianos, es igual a consumir alimentos de origen animal. Algunos estudios han demostrado que la composición nutricional de quinua es comparable a de la leche materna.

El valor nutritivo de la quinua en comparación con otros granos de uso común, indican que la quinua es superior en: proteína, grasa, minerales y carbohidratos (**cuadro 1**). La calidad de la proteína (cantidad y distribución de aminoácidos esenciales) es única entre los cereales y leguminosas de grano, siendo rica en lisina, metionina y triftofano (**cuadro 2**). También contiene apreciables cantidades de minerales y vitaminas (**cuadro 3**), especialmente calcio, fósforo, hierro, riboflavina y vitamina C.

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 sobrepeso, enfermos convalecientes o como suplemento de la leche materna.

De la quinua puede utilizarse tanto el grano seco, como las hojas tiernas (antes de la floración de la planta). Todas estas características sumadas a la excelente digestibilidad, agradable sabor y fácil preparación, hacen de la quinua el alimento preferido por personas que desean preservar su salud, evitando el consumo de los alimentos de origen animal, que incrementan los niveles de colesterol.

## QUINUA ÑUCANCHIC AICHATA YANAPAC MURU

Cai quinua muruca tucui sami murucunata ashtahuan yapa alli micuini, quinua micuica huihua aicha, lulun, challhua micui shinami ecuadorpi causac runacunapac. Huaquin yachaicunaca huarmi chuchu ñuñu shinami nishpa huillan.

Quinuaca sumac micuimi, shuctac sami murucunaman atin: proteina, grasa, minerales, carbohidratos charishcamanta **(1 shuyu)**. Quinuapi tiac proteina (aminoácidos esenciales nishca) tucui murucunapi tiashca yallimi; lisina, metionina, trifosfato, nishcatapish achicatami charic **(2 shuyu)**, vitaminas minerales mishcatapish charicmi **(3 shuyu)** nashtahuanpash chai calcio, fósforo, hierro, rivotlavina, vitamina C yallitami charic cashca.

Quinua cutaca asha gluten charishcamanta, huirasapa runacunaman, uncushcacunaman, llullu huahua chuchucupashmi alli carana micuimi.

Cachishpa quinua muru, llullu pancacunapashta (manarac sisayucpi) shinallatac micuna cashca.

Sumac ñucanchic aichata yanapac cashcamanta, jahualla yanuraicumanta, ñucanchic runa aichataca quinua micuica colesterol nishca nanai uncuitami quishpichin.

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

**1 Shuyu.** Quinua muru shuctac murucunapash valor nutritivo nishca ricuna (g/100 g lutsai amulli).

Alimento	Energía *	Humedad	Proteína	Grasa	Carbohi- dratos	Fibra	Ceniza
Quinua	353	13,1	16,0	4,6	69,0	5,5	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	35,5	12,0	4,0

\* Cal/gramos

**Fuente/ Quilla huillai:**

ECUADOR. INN. 1965. Instituto Nacional de Nutrición. Tabla de composición de los Alimentos ecuatorianos pp. 8-20.

KOZIOF, M. J. 1990. Composición química de la quinua en: Whali C. ed. Quinua hacia su cultivo comercial, Latinreco. Quito-Ecuador. pp. 142.

INIAP. 1992, INIAP-Ingapirca e INIAP-Tunkahuan, dos variedades de quinua de bajo contenido de saponina. EESC. Quito. (Boletín divulgativo No. 228)

**Cuadro 2.** Composición en aminoácidos de las proteínas de la quinua y otros granos de uso común ( g de aminoácidos/ 100 g de proteína).

**2 Shuyu.** Quinoa muru shuctac sami murucunapash proteínas aminoácidos ricuna (g aminoácidos/100 g proteinapac).

Aminoácido	Quinoa	Arroz	Maíz	Fréjol	Chocho
Arginina	7,3	6,9	4,2	6,2	3,4
Fenilamina	4,0	5,0	4,7	5,4	3,1
Histidina	3,2	2,1	2,6	3,1	3,1
Isoleucina	4,9	4,1	4,0	4,5	4,0
Lisina	6,8	3,8	2,9	5,0	5,3
Metionina	2,3	2,2	1,4	1,2	0,8
Treonina	4,5	3,8	3,8	3,9	3,5
Triftofano	1,3	1,1	0,7	1,1	3,5
Valina	4,5	6,1	4,6	5,0	3,7

**Fuente/Quilla huillai:**

- INIAP. 1992, INIAP-Ingapirca e INIAP-Tunkahuan, dos variedades de quinua de bajo contenido de saponina. EESC. Quito. (Boletín divulgativo No. 228).
- NIETO C. y V. FISHER. La quinua un alimento nuestro. Proyecto de desarrollo comunitario Palmira. Proyecto INIAP-CIID 3P-90-0160. Quito-Ecuador. p. 50

**Cuadro 3.** Contenido de minerales y vitaminas en la quinua y otros granos de uso común (microgramos por gramo de materia seca).

**3 Shuyu.** Quinua muru shuctac sami murucuna minerales, vitaminaspash charic (microgramos por grano de materia seca)

Grano	Calcio	Fósforo	Hierro	Potasio	Magnes	Tiamin	Ribof	Niacina	Vitama 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/Quillca huillai:**

ECUADOR. INN. 1965. Instituto Nacional de Nutrición. Tabla de composición de los Alimentos ecuatorianos pp. 8-20.

HAMMERLY, M. 1976. Viva más y mejor. Editora Sudamérica, Buenos Aires. Argentina. pp. 439-451.

NIETO C. y V. FISHER. La quinua un alimento nuestro. Proyecto de desarrollo comunitario Palmira. Proyecto INIAP-CIID 3P-90-0160. Quito-Ecuador. p. 50.

PERALTA E.. 1985. La quinua un gran alimento y su utilización. INIAP. EESC. Quito-Ecuador. pp.8. (Boletín divulgativo No. 175)



La quinua es un excelente alimento nativo como grano y como verdura

Quinuaca ñucunchi quiquin ashtahuan micuna murumi



El chocho, otro cultivo autóctono de alto valor nutritivo y muy apreciado por los pueblos indígenas.

Chuclluca ñucunchic quiquin runapac cuyashca micuna murupashmi.



## COLADA DE HARINA DE HABA CON QUINUA ENTERA

### Ingredientes:

Para 5 porciones

Medidas caseras

Quinua entera	1 taza
Harina de haba	1/2 taza
Carne	1/2 libra
Papas	1 libra
Cebolla	1 rama
Tomate riñon	1 pequeño
Ajo	1 diente
Culantro	1 rama
Color	Lo suficiente
Sal	a gusto

### Preparación

- Hacer hervir la quinua en 3 litros de agua.
- Cuando esté cocinada poner la cebolla, el ajo, la carne cocinada, el tomate finamente picado.
- Poner las papas partidas y la harina de haba disuelta en 1/2 litro de agua fría.
- Agregar la color, sal y culantro al gusto.

## HABAS CUTA API QUINUA MURUHUAN

### Ministirishca pichica porcionpac

### Mashnalla churana

Quinoa	shuc taza
Habas cuta	chaupi taza
Aicha	chaupi libra
Papa	shuc libra
Cebolla	shuc rama
Tomate riñon	shuella
Ajus	shuc quiru
Culantru	huc rama
Achioti	ministirishcata
Cachi	munashcata

### Chashnami allichina:

- Quimsa litro yacupi quinuata tinpuchina.
- Quinoa yanurishca cacpica, aichata, cebollata, ajotapish, tomate riñontapish, tiusulla cuchushca, churana.
- Papa tiusulla tajashca, haba cuta chaupi litro chiri yacupi calhuishpapish, churanami.
- Huirachotihuan, cachitapish, culantrotapish churana munashcata.

## SOPA DE BOLAS DE HARINA DE QUINUA Y MAIZ

### Ingredientes:

Para 5 porciones	Medidas caseras
Harina de quinua	1/2 taza
Harina de Maíz	1/2 taza
Carne de res	1/2 libra
Manteca	2 cucharadas
Manteca de color	1/2 cucharada
Col	2 hojas
Zanahoria amarilla	1 mediana
Cebolla blanca	1/2 rama
Ajo	1 diente
Sal	al gusto
Agua	Lo suficiente
Culantro	1 rama

### Preparación

- Hacer un caldo con la carne cortada en pedazos pequeños, la cebolla, el ajo picado, la zanahoria finamente picada, la sal y la manteca de color.
- Aparte mezclar las harinas y formar una masa suave con el caldo y la manteca.
- Formar las bolas (pequeñas).
- Lavar y picar la col en pedazos medianos, poner en el caldo y encima ir poniendo una por una las bolitas y luego otra capa de col.
- Cuando esté cocinada la col, están también cocinadas las bolas.
- Poner la rama de culantro.

**\*Forma de servir:** Caliente, como primer plato.

## QUINUA SARA CUTAHUAN RUNPA SOPA

### Ministirishca

#### pichica porcionpac

Quinua cuta  
Sara cuta  
Huagra aicha  
Huiru  
huira achutihuan  
Culis  
Quillu zanahuria  
Yurac cibulla  
Ajus  
Cachi  
Yacu  
culantro

#### Mashnalla churana

chaupi taza  
chaupi taza  
chaupi libra  
ishqui cucharada  
chaupi cucharada  
ishqui panca  
shuc chuzuta  
chaupi rama  
shuc quiru  
munashcata  
ministirishca  
shuc uchilla rama

### Chashnami allichina

- Huacra aicha tiusulla pitishcahuan, zanahoriahuan, cebollahuan, ajushuan, huira achutihuanpish calduta rurana.
- Chican, sara cutahuan quinua cutahuan ashita caldo huiratapish churashpa shuc sanculla cahuisncata ruranami.
- Runpacunata rurana.
- Culista maillanshpaca, mana yalli racuta pitishpa caldupi churana runpacunahuan.
- Culis yanurishca caepica runpacunapish yanurishca cancami.
- Culantrota churana.

\* **Chashnami carana: Cunuella punta carana.**

-----  
Sancu cahuishca = masa  
Sara cuta = harina de maíz  
Culis = col  
Punta carana = primer plato (inicial)

## SOPA DE QUINUA CON CARNE Y PAPAS

### Ingredientes:

Para 5 personas

Medidas caseras

Quinua	1/2 taza
Carne de chanco	1 libra
Papa	4 medianas
Maní tostado(molido)	2 cucharadas
Leche	1/2 taza
Cebolla blanca	1 rama
Ajo	1 diente grande
Manteca de color	1/2 cucharada
Aceite	1/2 cucharada
Culantro	1 rama
Sal	a gusto
Agua	Lo suficiente

### Preparación

- Lavar la quinua con agua fría. Hacer hervir sin sal hasta que esté cocinada.
- Aparte freír la cebolla y el ajo picado en el aceite y la manteca de color, añadir algo de sal.
- Agregar la carne cortada en pedazos y el agua caliente suficiente.
- Unir esta última preparación a la anterior.
- Agregar las papas peladas y partidas y probar la sal.
- Una vez cocinadas las papas poner el maní molido y disuelto en la leche y luego la rama de culantro.

## AICHA PAPAHUANCAPISH QUINUA SOPA

### Ministirishca:

pichica porcionpac

Mashnalla churana

Quinua	chaupi taza
Cuchi aicha	shuc libra
Papa	chuscu jatunllitu
Mani camchashca cutashcapish	ishqui cuchara
Lichi	chaupi taza
Yurac cebolla	shuc rama
Ajus	shuc jatun quiru
Huira achutihuan	chaupi cuchara
Aceite	chaupi cuchara
Culantru	shuc uchilla rama
Cachi	quiquin munashcata
Yacu	ministirishcacama

### Chashnami allichina

- Quinuata maillana, chiri yacuhuan cachi illantin tinpuchishpa yanuna.
- Chican, ajo, cebolla tiusulla cuchushcata, huira achutihuan, aceitepi frituna asha cachintin. Aichata tiusulla pitishca yacutapish churana.
- Caitaca punta allichishcapi churana.
- Papa llushtishca tiusulla cuchushcapish churanami, cachitapish ricuna.
- Papa yanushca cacpica, mani cutashcata lichipi cahuishpa, culantrotapish churanami.

## SOPA DE QUINUA CON QUESO

### Ingredientes:

Para 5 porciones

Medidas caseras

Quinoa	1/2 taza
Queso	1/2 taza
Leche	1 taza
Maní tostado y molido	2 cucharadas
Papa	4 unidades
Cebolla blanca	1 rama
Ajo	1 diente grande
Manteca de color	1/2 cucharada
Aceite	1/2 cucharada
Perejil	1 rama
Sal	a gusto
Agua	Lo suficiente

### Preparación

- Lavar la quinoa con agua fría, hacer hervir sin sal hasta que esté suave.
- Aparte freír la cebolla y el ajo picado en el aceite y la manteca de color, agregar un poco de sal.
- Unir esta última preparación a la anterior.
- Poner las papas peladas y cortadas en tajadas, probar la sal.
- Una vez cocinadas las papas poner el maní molido, disuelto en la leche, luego el queso desmenuzado y el perejil finamente picado.

## QUINUA SOPA QUISUHUAN

### Ministirishca:

#### pichica porcionpac

#### Mashnalla churana

Quinua	chaupi taza
Quizu	chaupi taza
Lichi	shuc taza
Mani canchashca cutashcapish	ishqui cuchara
Papa	chuscu hatunllitu
Yurac cibulla	shuc rama
Ajus	shuc jatun quiru
Huira achutihuan	chaupi cuchara
Aceite	chaupi cuchara
Perejil	shuc rama
Cachi	munashcata
Yacu	ministirishca

### Chashnami allichina

- Quinuata maillana, chiri yacupi cachi illantin yanunami.
- Chican, cebollata, tiusulla cuchushca ajotapish, huira achutihuan, aceitepi, ashalla cachihuan frituna.
- Cai fritushcata punta allichishcahuan chacruna
- Papa llushtishca tiusulla cuchushca churana. Cachita ricuna.
- Papa yanurishca caepica, mani cutashcata lichipi cahuishpa quisuta nutushpa perejiltapish tiusulla pitishpaca churanami.



## LOCRO DE CHOCHOS

### Ingredientes:

Para 5 porciones

Medidas caseras

Chochos cocidos	1 taza
Papas	2 libras
Leche	1 taza
Aceite	1 cucharada
Manteca de color	1 cucharada
Cebolla blanca	1 rama
Ajo	1 diente
Culantro	1 rama
Agua caliente	2 litros
Sal	a gusto
Aguacate	1 grande

### Preparación

- Hacer un refrito con la manteca de color, la cebolla y el ajo picados, agregar algo de sal.
- Poner las tajadas de papa, remover por 10 minutos.
- Añadir el agua caliente, probar la sal y cocinar hasta que las tajadas de papas estén suaves.
- Licuar la mitad de los chochos con un poco del caldo o leche. Si no se dispone de licuadora moler los chochos con un poco de leche hasta que queden cremosos y poner en el locro.
- Añadir el resto de los chochos enteros, la leche y la rama de culantro.

\* Forma de servir: Con tajadas de aguacate.

## TAURIHUAN LOCRO

### Ministirishca:

#### pichica porcionpac

Tauri yanushcata  
Papa  
Lichi  
Aceite  
Huirachutihuan  
Yurac cibulla  
Ajus  
Culantru  
Yacu  
Cachi  
Aguacate

#### Mashnalla churana

shuc taza  
ishqui libra  
shuc taza  
shuc cucharada  
shuc cuchara  
shuc ramada  
shuc quiru  
shuc uchilla rama  
ishqui litro  
ministirishcalla  
shuc jatun

### Chashnami allichina

- Cebolla, tiusulla cuchushca ajoshuan, ishqui aceitehuanpish fritushca rurana.
- Tiusulla cuchushca papata churana chunca tactic cahuishpa.
- Papa micunalla cachun yanuna cunuc yacuta mirachishpa.
- Chaupi taza taurita asha locrohuan yacuyachina.
- Licuadora illacpica, taurita asha lechahuan cutana locropi churancapapc.
- Puchushca chaupi taza taurita, leche culantropish churana.

### \* Chashnami carana: Palta tajahuan carana

-----  
Palta = aguacate      Fritushca = refrito  
Mirachina = añadir      Yacuyachina = licuar  
Locro = caldo típico

## COLADA DE HARINA CON HOJAS DE QUINUA

### Ingredientes:

Para 5 porciones

Medidas caseras

Harina de quinua	1 taza
Papas	1 libra
Carne	1/2 libra
Hoja de quinua	1 puñado
Zanahoria amarilla	1 unidad
Cebolla blanca	1 rama
Ajo	1 diente
Sal	a gusto

### Preparación

- En 3 litros de agua cocinar la carne, la zanahoria, la cebolla y el ajo picado.
- Diluir en 1/2 litro de agua fría la harina de quinua y poner en el caldo de carne.
- Luego de que hierva poner las papas picadas y las hojas de quinua.
- Por último agregar la sal, color y culantro picado.

## QUINUA PANCAHUAN QUINUA CUTA API

### Ministirishca:

**pichica porcionpac**

**Mashnalla churana**

Quinua cuta

shuc taza

Papa

shuc libra

Aicha

chaupi libra

Quinua panca

shuc lutsai

Quillu zanahoria

shuella

Yurac cibulla

shuc rama

Ajus

shuc quiru

Cachi

munashcata

Huira achutihuan

munashcata

### Chashnami allichina

- Aichitaca, zanahoriata, cebolla, ajos tiusulla cuchushcapish quimsa litro yacupi tinpuchina.
- Chaupi litro chiri yacupi quinua cutata cahuishpami aicha caldopi churana.
- Tinpucucpica papa quinua pancatapish churana.
- Huira achutihuan, culantro pitishca cachitapish churana.

-----  
Cahuina = diluir

**SECO DE QUINUA**  
(base para otras recetas)

**Ingredientes:**

**Para 5 porciones**

**Medidas caseras.**

Quinua	1 taza
Aceite	1 cucharada
Agua caliente	2 tazas
Ajo, sal y especias	

**Preparación**

- Lavar la quinua y freir en el aceite revolviendo constantemente hasta que cambie de color y se torne cafecita.
- Agregar el agua caliente, tapar el recipiente y cocinar alrededor de 20 minutos. Resulta una quinua graneada.
- **Esta preparación se puede hacer sin aceite, tostando la quinua y luego poniendo el agua caliente.**

## QUINUAHUAN SECO

**Ministirishca:**  
**pichica porcionpac**

**Mashnalla churana**

Quinoa  
Aceite  
Cunuc yacu

shuc taza  
shuc cucharada  
ishqui taza

**Chashnami allichina**

- Quinuata maillashpa aceitepi frituna cahuirashpa quillulla tucuchuncaman.
- Cunuc yacuta churashpaca allita mancata quillpana ishqui chunca tactic yanuncapac. Chashnami graneada quinoa tucun.
- \* **Munashpaca, mana aceteta churancapacca quinuataca camchanami quipa cunuc yacupi churancapac.**

-----  
Tucuna = resultar  
Quillulla = dorar  
Camchana = tostar



Las mujeres indígenas demostraron sus conocimientos de cocina con alimentos autóctonos.

Huarmicuna ñucunchic quiquin allpa murucunahuan paicunap yanui yachaita ricuchircacuna.



## QUINUA GRANEADA CON ARROZ SECO

### Ingredientes:

Para 5 porciones

Medidas caseras

Quinoa entera	1/2 taza
Aceite	3 cucharadas
Cebolla blanca	1 rama
Ajo	1 diente
Arroz blanco	1 taza
Sal	Lo suficiente
Agua	3 tazas

### Preparación

- Freir la cebolla y el ajo picados durante 2 minutos.
- Lavar el arroz y la quinua separadamente, escurrir.
- En las 2 cucharadas de aceite caliente freir la quinua y el arroz.
- Poner el refrito anterior el agua caliente y la sal.
- Tapar el recipiente y cocinar a fuego lento hasta que reviente la quinua y el arroz.



## QUINUA GRANEADA ARROZ SECOHUAN

### Ministirishca:

pichica porcionpac

Mashnalla churana

Quinoa  
Aceite  
Yurac cibulla  
Ajus  
Yurac arroz  
Cachi  
Yacu

chaupi taza  
quimsa cucharada  
shuc rama  
shuc quiru  
shuc taza  
munashcata  
quimza taza

### Chashnami allichina

- Yurac cebollata ajos tiusulla cuchushcata, ishqui tacticta, frituna.
- Quinoa arrostapish chican maillana chahuanapish
- Quinoa arrostapish ishqui cuchara cunuc aceitepi frituna
- Punta fritushcata, cunuc yacuta cachitapish churana.
- Mancata quillpana, quinoa arrozpish tuquiachun pascarichuncaman yacuna.

-----  
Quillpana = tapar

Tuquiana = reventar

## GUISO DE CHOCHOS

### Ingredientes:

Para 5 porciones	Medidas caseras
Chochos cocinados y pelados	2 tazas
Papas	2 unidades
Cebolla blanca	1 rama
Pimiento	1 unidad
Zanahoria amarilla	1 unidad
Ajo	1 diente
Culantro	1 rama
Orégano	1 cucharada
Aceite	1 cucharada
Manteca de color	1/2 cucharada
Agua	3 tazas
Sal	a gusto

### Preparación

- Hacer un refrito con el aceite, y la manteca de color, la cebolla, el pimiento y el ajo picado. Añadir algo de sal.
- Poner la zanahoria amarilla y las papas picadas en cuadritos y luego el chocho.
- Agregar el agua caliente, dejar que se cocine todo.
- Añadir la rama de culantro y el orégano.
- **Este guiso se puede servir acompañado con quinua graneada con arroz seco.**

## TAURIHUAN GUISU

### Ministirishca:

pichica porcionpac

### Mashnalla churana

Tauri yanushcata

ishqui tazacuna

Papa

ishqui papa

Yurac cibulla

shuc rama

Pimiento

shuc

Quillu zanahoria

shuc

Ajus

shuc quiru

Culantru

shuc rama

Oregano

shuc cucharada

Aceite

shuc cucharada

Huira achotihuan

chaupi cucharada

Yacu

quimza taza

Cachi

munashcata

### Chashnami allichina

- Aceitehuan cebollata, pimienta, ajotapish frituna. Cachita churana.
- Quillu zanahoriata papatapish tiusullata pitishpa, tauritapish churana.
- Cunuc yacuta mirachishpa yanurichun saquina
- Culantro oreganotapish churana
- Cai guisoca quinua graneadahuan arroz secohuanpish carana.

-----  
mirachina = agregar

## GUISO CON HOJAS DE QUINUA

### Ingredientes:

Para 5 porciones

Medidas caseras

Hoja de quinua	1 taza
Carne de res	1/2 libra
Haba	1/2 taza
Papa	3 unidades
Cebolla blanca	1 rama
Oregano	1 cucharada
Pimiento	1 pequeña
Zanahoria amarilla	1 mediana
Pimienta	a gusto
Aceite	1 cucharada
Manteca de color	1 cucharada
Ajo	2 dientes
Sal	a gusto
Agua	para cubrir los alimentos

### Preparación

- Cortar la carne en pedazos pequeños, condimentar con pimienta y sal y freir en el aceite.
- Poner la carne en otro recipiente y en el aceite restante junto con la manteca de color freir la cebolla, el ajo y el pimiento picado. Añadir un poco de sal.
- Agregar la zanahoria amarilla y las hojas de quinua picadas.
- Añadir las papas peladas hechas cuadritos y las habas peladas. Poner la carne ya preparada y el agua caliente hasta que cubra los alimentos.
- Dejar hervir hasta que están cocinados todos los alimentos. Probar la sal y el orégano.

## QUINUA PANCAHUAN GUISU

### Ministirishca:

#### pichica porcionpac

Quinoa panca  
Huagra aicha  
Habas  
Papa  
Yurac cibulla  
Oregano  
Pimiento  
Quillu zanahoria  
Pimienta  
Aceite  
Huirachutindic  
Aju  
Cachi  
Yacu

#### Mashnalla churana

shuc taza  
chaupi libra  
chaupi taza  
quimsa hatunllitu  
shuc rama  
shuc cuchara  
shuc uchillata  
shuc uchilla  
ministiriscalla  
shuc cucharada  
shuc cuchara  
ishqui quiru  
munashcata  
ministirishca

### Chashnami allichina

- Aichata uchillalla cuchushpaca, pimientahuan cachihuanpish allichishpaca, aceitepi frituna.
- Fritushca aichata chicanyachishpa churana, puchushca aceitepica huira achutintinpish cebollata, ajo, pimientatapish frituna ashita cachita churashpahuan.
- Quillu zanahoriata quinua pancatapish churana.
- Papa llustishpa tiusullata cuchuna jabs llustishcahuan churancapac. Allichishca aichata cumuc yacuhuanpish churana.
- Tucui yanurichucaman tinpuchina. Cachita oreganopish churana.

-----  
Allichina = condimentar  
Jabs = habas  
Chicanyachina = poner en otro recipiente (separado)

## CEVICHE DE CHOCHOS

### Ingredientes:

Para 5 porciones

Medidas caseras

Chochos cocinados y pelados	2 tazas
Cuero de chanco	1 libra
Cebolla paiteña	2 unidades
Cebolla blanca picada	1 cucharada
Ajo	1 diente
Limón	4 unidades
Ají	a gusto
Tomate riñon	3 unidades
Perejil picado	1 cucharada
Culantro picado	1 cucharada
Aceite	2 cucharadas

### Preparación

- Cocinar el cuero de chanco con la cebolla blanca, el ajo picado y la sal, hasta que esté suave y firme, luego cortar en cuadritos pequeños.
- Picar la cebolla paiteña en rodajas delgadas lavar en agua caliente, escurrir y poner una parte del jugo de limón y sal.
- Sacar el jugo de 2 tomates. El otro picarle en cuadritos pequeños sin las pepas.
- Mezclar todos los ingredientes, poner el resto de jugo de limón, el aceite, la sal, el perejil el culantro y el ají.

- **Forma de servir: con tostado.**

## TAURIHUAN CEVICHE

### Ministirishca:

pichica porcionpac

Mashnalla churana

Tauri yanushcata llustina

ishqui taza

Chahua cuchi cara

shuc libra

Papa cibulla

ishquilla

Yurac cibulla pitishca

shuc cucharada

Aju

shuc quiru

Limun

chuscu

Uchu

munashcata

Riñun tumati

quimsa

Perejil pitishca

shuc cuchara

Culantropish pitishca

shuc cuchara

Aceite

ishqui cuchara

### Chashnami allichina

- Chahuan cuchi carata, cebolla, ajustuan, cachita churashpa yamuna. Yanushca cuchi carata tiusulla cuchuna.
- Papa cibollata allichina, cunuc yacupi maillana chahuanapish, cachi, limontapish churancapac.
- Ishcai riñon tomateta yacuyachina. Puchushca riñon tomatetaca tiusullata cuchuna.
- Limun, aceite, cachi, perejilta culantro uchutapish punta allichishcahuan chacruna.

### \* Chasnami carana: Sara camchahuan

-----  
Sara camcha = tostado (de maíz)

## ENSALADA DE CHOCHOS

### Ingredientes:

Para 5 porciones

Medidas caseras

Chochos cocinados	1 taza
Cebolla colorada	2 medianas
Tomate riñon	2 medianos
Limón	1 unidad
Culantro	1 rama
Aceite	1 cucharada
Sal	a gusto

### Preparación

- Lavar y pelar los chochos, y poner en un recipiente.
- Aparte pelar la cebolla, picar fino, lavar y poner sal y limón.
- Lavar el tomate y picar fino en cuadritos.
- Mezclar todos los ingredientes, agregar aceite y unas gotas de limón, culantro picado bien fino y por último la sal a gusto.



## TAURI ENSALADA

**Ministirishca:**  
**pichica porcionpac**

**Mashnalla churana**

Tauri yanushca  
Papa cibulla  
Tumati riñunta  
Limun  
Culantru  
Aceite  
Cachi

shuc taza  
ishqui uchilla  
ishqui uchilla  
shuclla  
shuc rama  
shuc cucharada  
ministirishcalla

### Chashnami allichina

- Taurita llustina, quipaca maillana.
- Papa cibullata tizucclata cuchuna maillanapish, limun, cachitapish churana.
- Tomatita alli maillana chai quipa tiuzucclata cuchuna.
- Aceite, limun, culantro tiusulla pitishca, punta allichishcapi churashpa allichina.

-----  
Tomate riñon = tomate de carne  
Papa cebolla = cebolla paiteña

## SALSA DE CHOCHOS

### Ingredientes:

Para 5 porciones	Medidas caseras
Chicho cocinado y molido	1 taza
Manteca	1 cucharada
Manteca de color	1 cucharada
Cebolla blanca	1 rama
Leche	1/2 taza
Sal y pimienta en polvo	a gusto

### Preparación

- Freir la cebolla picada en las mantecas.
- Agregar la leche, el chocho molido y condimentar con sal y pimienta. Hervir unos 5 minutos.
- \* Se sirve con papas, zanahoria blanca o camote.

## TAURI SALSA

### Ministirishca:

pichica porcionpac

Mashnalla churana

Tauri yunashca cutashcapish

shuc taza

Huira

shuc cuchara

Achutihuan tuquiashca huira

shuc cuchara

Yurac cibulla

shuc rama

Lichi

chaupi taza

Cachi, pimienta cutashca

munashcata

### Chashnami allichina

- Yurac cebollata tiusulla cuchushpa huirapi frituna.
- Lichi, cutashca taurita, cachi, pimientatapish churashpa pichica ticticta tinpuchina.
- **Papahuan carana, munashpaca yurac zanahoriahuan camotehuanpish.**

-----  
Tictac        = minuto  
Frituna      = freir

## SALSA DE HARINA DE QUINUA CON MANI

### Ingredientes:

Para 5 porciones

Medidas caseras

Harina de quinua	1/2 taza
Mani tostado y molido	1/4 de taza
Cebolla blanca	1 rama
Aceite	1 cucharada
Sal	a gusto
Ajo	a gusto

### Preparación

- Hacer el refrito con el aceite, la cebolla blanca el ajo y la sal.
- Poner el harina de quinua y freir durante unos 3 minutos, pero moviendo constantemente.
- Agregar el *maní* molido disuelto en un poco de agua, dejar hervir un poco.
- \* A esta misma salsa se puede agregar el jugo de hojas quinua y se obtiene salsa verde.

## QUINUA CUTA SALSACUNA MANIHUAN

### Ministirishca:

pichica porcionpac

Mashnalla churana

Quinoa cuta	chaupi taza
Mani camchashca ñutushcapish ashalla	(shuc cuarto taza)
Yurac cibulla	shuc rama
Aceiti	shuc cuchara
Cachi	ministirishcalla
Ajus	ministirishcalla

### Chashnami allichina

- Aceitepi, yurac cebollata, ajus, cachitapish frituna.
- Quinoa cutata churashpa quimsa tacticta frituna.
- Mani cutashcata, asha yacupi caluishpa churana tinpuchincapac.

\* **Munashpaca, cai allichishcata quinoa panca ñitishpa yacuhuan churana haillalla salsa tucuchun.**

-----  
Huaila = verde  
Salsa = salsa

## AJI CON CHOCHOS

### Ingredientes:

Para 5 porciones

Medidas caseras

Aji	2 unidades
Tomate de árbol	2 unidades
Cebolla colorada	3 medianas
Culantro	1 rama
Limón	3 gotas
Chochos cocinados y pelados	1 taza

### Preparación

- Se muele el aji, el tomate cocinado y la sal.
- Después se pela la cebolla y se pica bien fino en redondo, se lava y se pone sal y limón.
- Se mezcla los chochos pelados con el aji.
- Se pica la ramita de culantro y se pone el aceite y unas gotitas de limón.

## UCHU TAURIHUAN

### Ministirishca:

#### pichica porcionpac

Uchu  
Yura tomate  
Papa cibulla  
Culantru  
Limun  
Cachi  
tauri yanushca

#### Mashnalla churana

ishquita  
ishquita  
quimsa uchilla  
shuc rama  
quimsa huiqui  
munashcata  
shuc taza

### Chashnami allichina

- Uchuta, tumati yanushcahuan, cachintic tacana
- Quipa, paitefia cibullata allichina, yacuhuan allita maillana, cachi limuntapish churana.
- Uchu tacashcahuan chacruna.
- Huaquin culantru pancata tiuzucllata pitishca, ashalla aceitehuan, ashalla limunhuan chacruna.

-----  
Uchu tacana = moler aji

## FIDEO DE QUINUA

### Ingredientes:

Para 5 porciones

Medidas caseras

Harina de quinua	3 tazas
Harina de trigo	1 taza
Huevos	2 unidades
Agua	1 taza

### Preparación

- Mezclar las dos harinas. Formar un hoyo.
- Poner el agua tibia con la sal y los huevos.
- Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa suave.
- Dejar descansar la masa 1 hora para que pierda la elasticidad.
- Estirar con el rodillo hasta que quede una sola hoja delgada dejar reposar.
- Enrollar y cortar longitudinalmente con un cuchillo del ancho que se desee, ir colgando para que se vayan secando.
- Con esta receta base se puede hacer fideos de colores. Poniendo jugo de hojas de quinua o de remolacha.



## QUINUAHUAN FIDEOTA IMASHINATA RURANA

### Ministirishca:

#### pichica porcionpac

Quinoa cuta  
Trigo cuta  
Lulun  
Yacu

#### Mashnalla churana

quimza taza  
shuc taza  
ishquita  
shuc taza

### Chashnami allichina fideo rurancapac

- Quinoa cuta trigo cutahuan chacruna
- Cunuc yacuta, cachita, luluntapish churana
- Tucuita cahuina sanculla.
- Cai sanculla cahuishcata shuc pacha samachina.
- Rodillohuan ñañullata chutana shuc pancalaya, ashata chaquichina, cuchuncapac pilluna, huarcushpa chaquichina.
- Huaquin munashpaca tullpuna, quinoa panca, remolacha panca ñitishca yacuhuan.

---

Pacha	= hora, tiempo
Sancu cahuishca	= masa
Rodillo	= rodillo
Tullpuna	= colorear
Ñitina	= exprimir
Huaquin	= alguna



Algunas muestras de preparados a base de quinua, como parte de la cocina indígena Ecuatoriana.

Ecuador mama llactamanta quinua muruhuan yanushcata ricuchinchic.



## CHICHA DE QUINUA

### Ingredientes para 20 litros

### Medidas caseras

Harina de quinua	3 tazas
Canela	4 ramas
Clavo de olor	8 unidades
Piña	1 unidad
Guayaba	10 uniades
Naranjilla	20 medianas
Panela	3 bancos
Agua	2 litros
Hierba luisa, hoja de naranja, cedrón, etc.	

### Preparación

- Poner en dos litros de agua a hervir la naranjilla, guayaba, piña licuada; hierbas, clavo de olor, canela y la panela.
- Agregar la harina de quinua disuelta en un litro de agua fría.
- Dejar cocinar el tiempo suficiente para que se cocine la harina.

**\* Forma de servir: Fría como bebida y cernida.**

## QUINUA ASUA

### Ministirishca: ishqui chungu

### Mashnalla churana

Quinoa cuta	quimza taza
Canila	chushcu taja
Clavo de olor	pusacta
Piña	shuc
Guayaba	chungata
Naranjilla	ishqui chungata
Panila	quimsa
Yacu	ishqui taza
mishqui quihua, cedrón, naranja panca, shuctac cunapish	

### Chashnami allichina

- Ishqui chunca litro yacupi naranjillata, guayabata, piñatapish yacuyachishpa churana canelahuan, mishqui quihuacunata, clavo de olorta, panelatapish.
- Quinoa cutata shuc litro chiriri yacupi cahuishpa churanapish.
- Quinoa cuta yanurichuncaman yanuna.

\* **Chashnami carana: yacunacucpi chirilla raquina**

-----  
Mishqui quihua = hierbas aromáticas  
Yacunacui = sed

## REFRESCO DE QUINUA CON GUAYABA

### Ingredientes para 2 litros

### Medidas caseras

Guayaba	5 unidades
Quinoa cocinada	1 taza
Azúcar	1 taza
Esencia de vainilla	5 gotas
Agua hervida	2 litros

### Preparación

- Licuar la quinua, guayaba y azúcar en 2 litros de agua hervida fría. Cernir.
- Poner en un recipiente y agregar esencia de vainilla.
- **Forma de servir: frío**

**QUINUA CUTA GUAYABAHUAN JUGUTA  
IMASHINA RURANAMANTA**

**Ministirishca:**

ishqui litrupac                      Mashnalla churana

Guayaba	pichicata
Quinoa yanushca	shuc taza
Azucar	shuc taza
Esencia de vainilla	pichica huiqui
Yacu timpuchishca	ishqui litru

**Chashnami allichina**

+      Quinuata, guayabata, azucartapish ishqui litru yacu timpuchishca  
chiriyachishcapi yacuyachina. Quipa shushana.

-      Vainilla esenciata churana.

\*      **Chashnami carana: chirilla raquina**

-----  
Huiqui = gota

## REFRESCO DE QUINUA CON TOMATE DE ARBOL

<b>Ingredientes para 2 litros</b>	<b>Medidas caseras</b>
Quinoa cocinada	1 taza
Tomate de árbol	5 unidades
Leche	2 litros
Azúcar	1 taza
Esencia de vainilla	5 gotas

### **Preparación**

- Licuar la quinua, tomate de árbol y azúcar con la leche. Cernir.
- Poner en un recipiente y agregar la esencia de vainilla.

**\* Forma de servir: Frio**

## YURA TOMATE QUINUAHUAN JUGO

### Ministirishca: ishcai litropac

### Mashnalla churana

Quinoa	shuc taza
Yura tomate	pichica
Lichi	ishqui litru
Azucar	shuc taza
Esencia de vainilla	pichica huiqui

### Chashnami allichina

- Quinuata, yura tomateta, azucarhuan, lichihuanpish yacuyachina. Quipaca shushuna.
- Vainilla esenciata churana.

\* Chashnami carana: chirilla

-----

Huiqui	=	gota
Yacuyachina	=	extraer el jugo (licuar)



## REFRESCO DE HARINA DE QUINUA

### Ingredientes:

Para 5 litros

Medidas caseras

Harina de quinua	1/2 taza
Azúcar	5 cucharadas
Panela	1/2 banco
Naranja	4 unidades
Canela	2 rajas
Pimienta de dulce	5 unidades
Agua	8 tazas

### Preparación

- En 6 tazas de agua hacer hervir la canela y la pimienta de dulce.
- Agregar la panela y el azúcar.
- Disolver la harina de quinua en 2 tazas de agua y agregar a la preparación anterior.
- Dejar hervir por 10 minutos a partir del hervor meciendo constantemente. Probar el dulce, agregar azúcar si es necesario.
- Poner el jugo de la naranja dar un hervor y retirar del fuego.
- Una vez frío, cernir.
- La naranja se puede reemplazar con piña, maracuyá, guayaba o mora, etc.

**QUINUA CUTAHUAN  
REFRESCUTA IMASHINA RURANAMANTA**

**Ministirishca:  
pichica runapac**

**Mashnalla churana**

Quinoa cuta  
Azucar  
Mishqui(panela)  
Naranjilla  
Canila  
Mishqui pimienta  
Yacu

chaupi taza  
pichica cuchara  
chaupi panela  
chuscu  
ishqui taja  
pichica  
pusac taza

**Chashnami allichina**

- + Canelata, mishqui pimientatapish sucta taza yacupi tinpuchina.
- Panela, azucartapish churana.
- Quinoa cutata ishqui taza yacupi cahuishpaca, punta allichishcapi churana.
- Cahuirashpa chunca tacticta tinpuchina. Mishquita milchina, chanlla caepica azucarta churana.
- + Naranjilla yacuyachishcata churashpa cutin tinpuchina, quipa ninamanta anchuchina.
- + Chiri caepica shushuna.
- Munacpica naranjilla rantica, piñata, maracuyata, guayabata ima shuctactapish churana.

-----  
Chanlla = desabrido (falta de azúcar)  
Ranti = en lugar de (reemplazar)  
Ima shuctactapish = etc. (y otros)

## COLADA DE HARINA DE QUINUA CON GUAYABA

### Ingredientes:

Para 5 porciones

Medidas caseras

Harina de quinua	1 taza
Guayaba	5 unidades
Panela	1/2 Banco
Canela	1 rama
Clavo de olor	3 unidades

### Preparación

- Poner en 2 litros de agua a hervir la canela, panela, y clavo de olor.
- Disolver la harina en 2 tazas de agua y poner en la preparación anterior.
- Aplastar la guayaba y cernir, poner en la mezcla.
- Dejar hervir hasta que esté cocinada.

\* **Forma de servir: Caliente**

## QUINUA CUTA API HUAYABAHUAN

### Ministirishca:

#### pichica porcionpac

Quinoa cuta  
Guayaba  
Mishqui (panela)  
Canela  
Quimsalla

#### Mashnalla churana

shuc taza  
pichica  
chaupi panela  
shuc chaupi Clavo de olor

### Chashnami allichina

- Misquita, canelata, clavo de olortapish, ishqui litro yacupi churashpa tinpuchina.
- Ishqui taza yacupi quinua cutata cahuishpa punta allichishcapi churana.
- Guayabacunata llapina, shushunapish, cai tucui allichishcapi churancapac.
- Alli yanurichuncaman tinpuchina.

\* **Chasnami carana: Canuella carana**

-----

Punta allichishca = preparación anterior

## CHAMPUS DE HARINA DE QUINUA

### Ingredientes:

Para 5 porciones

Medidas caseras

Harina de quinua	1 taza
Naranja	4 unidades
Piña	1 taja mediana
Panela	1 banco
Mote pelado cocinado	1 taza
Canela (ramas)	2 medianas
Pimiento de olor	5 unidades
Ishpingo	1/2 unidad
Hoja de naranja	1 rama
Hoja de arrayán	1 mediana
Agua	8 tazas

### Preparación:

- En dos tazas de agua hervir la canela, pimienta de olor, el ishpingo. Agregar la panela.
- Disolver la harina de quinua en unas 3 tazas de agua.
- Las 3 tazas restantes de agua hacer hervir y agregar en esta la harina de quinua disuelta y el agua de los aliños previamente cernida.
- Mecer constantemente mientras se cocina alrededor de 15 minutos.
- Extraer el jugo de la naranja y de la piña y un momento antes de terminar la preparación, poner las hojas de naranja y arrayán, el mote cocinado y el jugo de las frutas.  
Dar un hervor y retirar del fuego.

## QUINUA CUTAHUAN CHAMPUS

### Ministirishca:

pichica porcionpac

Mashnalla churana

Quinoa cuta

shuc taza

Naranjilla

chushcuta

Piña

shuc taja

Mishqui (panela)

chaupi panela

Muti

shuc taza

Canela

ishqui taja

Mishqui pimienta

pichica

Ishpincu

shuc

Naranja panca

shuc uchilla

Arrayan panca

shuc uchilla

Yacu

pusac taza

### Chashnami allichina

- Canelata, mishqui pimientata, ishpincutapish ishqui taza yacupi tinpuchina, panelata churashpapish.
- Quinoa cutata quimsa taza yacupi cahuina.
- Puchushca quimsa taza yacu timpucucpica cahuishca quinoa cutata tallina, punta allichishca yacutapish shushushpa churana.
- Chunca tactic yanuna cahuishpa cahuishpa.
- Piñata naranjillatapish yacuyachina, tucui yanuriccucpica naranja panca, arrayan, yanushca mutita, caupucuna yacuyachishcatapish churana.
- Tinpuchishcahuan ninamanta anchuchina.

-----  
Mishqui pimienta

= pimienta de olor

Shushuna

= cernir

Caupucuna yacuyachishca

= jugo de frutas

## COLADA DE HARINA DE QUINUA CON PIÑA

### **Ingredientes:**

Para 5 porciones

Medidas caseras

Harina de Quinoa

1 taza

Piña

2 tajás

Azucar

1/2 taza

### **Preparación**

- En 1 y 1/2 litro de agua poner una taja de piña picada y el jugo de la otra licuada o aplastada. Añadir el azúcar y dejar hervir.
- Luego añadir la harina disuelta en 2 tazas de agua y hervir hasta que esté cocinada.

## QUINUA CUTA API PIÑAHUAN

**Ministirishca:**  
**pichica porcionpac                      Mashnalla churana**

Quinoa cuta	shuc taza
Piña	ishqui taja
Azucar	chaupi taza

### **Chasnami allichina**

- Shuc taja piñata tiuzulla cuchuna, caishuc taja piñaca yacuchina, caitaca shuc litro chaupihuan yacupi azucarhuan churashpa tinpuchina.
- Ishqui taza yacupi quinoa cutata cahuishpa churanami.
- Yanurichuncaman tinpuchina.

-----

Yacuyachina                      = licuar, extraer jugo



## COLADA DE HARINA DE QUINUA DE DULCE

### Ingredientes:

Para 5 porciones

### Medidas caseras

Harina de quinua	1 taza
Panela	1/2 banco
Clavo de olor	5 unidades
Canela	1 taja

### Preparación

- En 1 y 1/2 litro de agua hacer hervir por 10 minutos el clavo de olor, canela y panela.
- Luego añadir la harina de quinua disuelta en agua.
- Dejar hervir durante 1/2 hora moviendo constantemente hasta que se cocine.

## QUINUA CUTA API MISHQUIHUAN

### Ministirishca:

#### pichica porcionapac

Quinoa cuta  
Mishqui (panela)  
Clavo de olor  
Canela  
Yacu

#### Mashnalla churana

shuc taza  
chaupi banco  
pichicalla  
shuc taja  
ministirishcata

### Chasnami allichina

- Mishiquita yacuyachina chaupi litro yacupi, canela, clavo de olorata churashpa.
- Chunca tacticcunata timpuchina.
- Quinoa cuta ashalla yacupi allita cahuina, punta allichishcapi tallina
- Quimsa chunca tactic timpuchina, cahuishpa cahuishpa yanuna.

-----  
Quimsa chunca tactic = 1/2 hora  
Cahuishpa cahuishpa = meciendo constantemente

## **DULCE DE QUINUA**

### **Ingredientes :**

**Para 5 porciones**

**Medidas caseras**

Quinoa entera cocinada	1 taza
Panela (trozos)	2 tazas
Naranja	5 unidades
Agua	3 tazas
Canela	2 ramas

### **Preparación**

- Poner en el agua la panela y canela.
- Sacar el jugo de la naranja con poca agua.
- En la primera preparación poner la quinoa cocinada dejar hervir un poco y poner el jugo de naranja.
- Hervir hasta que dé punto.

**\* Forma de servir: Sólo o con pan.**

## QUINUA MISHQUITA IMASHINA RURANA

### Ministirishca:

pichica porcionpac

Mashnalla churana

Yamushca quinua

shuc taza

Mishqui ñutushca (panela)

ishqui taza

Naranjilla

pichicata

Yacu

quimza taza

Canela

ishqui taja

### Chashnami allichina

- Ishqui taza yacupi mishquita yacuyachina canelata churashpa.
- Yanushca quinuata churana, sancuyarichun yacu chaquirichuncaman tinpuchina.
- Puchushca chaupi taza yacupi naranjillata yacuyachina, punta allichishcapi churana. Quimsa tactic tinpuchina, quipa ninamanta anchuchina.

\* Chasnami carana: sapalla, munashpaca tantahuan

-----  
Punta allichishca

= preparación anterior

Yacuyachina

= extraer el jugo, licuar

Tactic

= minuto

## MANJAR DE CHOCHO

### Ingredientes:

Para 5 porciones

Medidas caseras

Chocho	1 taza
Leche	2 tazas
Panela (trozos)	1 1/2 taza
Canela	1 rajita

### Preparación

- Disolver en un poco de agua la panela y poner la canela.
- Moler o licuar el chocho con la leche y añadir en la panela disuelta.
- Poner a hervir hasta que de punto.

\* **Forma de servir** Sólo o con pan

## TAURI MANJAR

### Ministirishca:

pichica porcionpac

Mashnalla churana

Tauri

shuc taza

Lichi

ishqui taza

Panela ñutushca

shuc taza chaupihuan

Canela

ishqui taja

### Chashnami allichina

- Ashalla yacupi panelata yacuyachina, canelatapish churashpa
- Taurita lechepi licuana (munashpaca cutana), punta allichishcapi churana.
- Sancuyarichuncaman timpuchina.

\* **Chashnami carana: sapalla, munashpaca tantahuan**

-----  
Sancuyana = Hasta que de punto (espesar)

## PURE DE QUINUA Y FRUTAS

### Ingredientes:

Para 5 porciones	Medidas caseras
Quinoa bien cocinada	1 taza
Frutas manzana o pera	2 unidades medianas
Maicena	3 cucharadas
Canela	2 tajás
Azúcar	1/2 taza
Agua	5 tazas

### Preparación

- Pelar y cortar la fruta en pedazos pequeños, cocinar con el agua y la canela, hasta que la fruta esté suave (dejar aparte una media taza de agua).
- Agregar la quinoa cocinada y la maicena disuelta en la media taza de agua fría.
- Poner el azúcar y la esencia de vainilla, revolver constantemente hasta su cocimiento total.

\* **Forma de servir: solo o con pan especialmente para niños.**

## QUINUA PURE CAUPUCUNAHUAN

### Ministirishca:

pichica porcionpac

Mashnalla churana

Quinoa alli yamushca  
Manzana, pera  
Maicena  
Canela  
Azucar  
Yacu

shuc taza  
ishqui, ishqui  
quimsa cucharalla  
ishqui taja  
chaupi taza  
pichica taza

### Chashnami allichina

- Tiusulla cuchushca caupucunata maillashca quipa canelahuan yacupi churana yanuncapac (shuc chaupi taza yacuta puchuna)
- Puchushca chaupi taza chiri yacupi quinoa yanushcata maicenatapish cahuina.
- Azucarta churashpa cahuishoa yanuna

\* **Chashnami carana: sapalla, munashpaca tantahuan, llullu huahuacunapac allimi.**

---

Caupu = fruta  
Puchuna = sobrar  
Cahuina = revolver  
Llullu huahua = niño



## MANJAR DE QUINUA

### Ingredientes:

Para 5 porciones

Medidas caseras

Quinoa cocinada	1 taza
Leche	2 tazas
Azúcar	2 tazas
Canela	2 ramas
Esencia de vainilla	5 gotas

### Preparación

- La quinua bien cocinada hacer hervir con la leche, el azúcar y la canela.
  - Mover constantemente hasta que espese.
  - Agregar las gotas de vainilla.
- \* **Forma de servir: Solo o con pan**

## QUINUAHUAN MANJAR

### Ministirishca:

pichica porcionpac

Mashnalla churana

Quinoa yamushca

shuc taza

Lichi

ishqui taza

Azucar

ishqui taza

Canila

ishqui taja

Esencia de vainilla

pichica huiqui

### Chashnami allichina

- Quinoa yanushcata, azúcar, lechahuan canelatapish alli tinpuchina.
- Cahuishpa, cahuishpa sancuyachuncaman yacuna.
- Vainilla esenciata churana

\* Chashnami carana: sapalla, munashpoca tantahuan

-----  
Sancu = espeso  
Sapalla = solo  
Huiqui = lágrima (gota)

## TORTILLAS DE HARINA DE QUINUA

### Ingredientes:

Para 5 porciones

### Medidas caseras

Harina de quinua	1/2 taza
Harina de maíz	1/2 taza
Queso	1 trozo pequeño
Cebolla blanca	1 rama
Sal	a gusto
Ajo	1 diente pequeño
Agua o caldo	cantidad suficiente para formar la masa
Manteca	1 cucharada
Manteca de color	1 cucharada
Azucar	1 pisca
Culantro	1 rama

### Preparación

- Mezclar las harinas y agregar poco a poco el caldo o el agua tibia con la sal y la pisca de azúcar.
- Agregar la manteca derretida, para formar una masa suave.
- Hacer un refrito con la manteca de color la cebolla y ajo picados poner la sal necesaria y mezclar con la masa.
- Añadir el culantro picado, formar las tortillas.
- Asar en tiesto o sartén untado con aceite.

**Estas tortillas se pueden hacer con condumio a base de refrito con queso desmenuzado poniendo este en el centro de cada tortilla.**

## QUINUA CUTAHUAN TORTILLA

### Ministirishca:

pichica porcionpac

Mashnalla churana

Quinoa cuta	chaupi taza
Sara cuta	chaupi taza
Quizu	shuc uchilla mirca
Yurac cibulla	shuc rama
Cachi	munashcata
Ajus	shuc uchilla quiru
Yacu caldu	ministirishcata
Huira	shuc cuchara
Huira achutintic	shuc cuchara
Azucar	ashitalla
Culantro	shuc rama

### Chashnami allichina:

- Quinoa cuta sara cutahuan chacruna, quipa yacu calduhuan chapuna, ashlla cachi azucaratapish churashpa.
- Huira yacuyachishcata churana, sanculla calhuincapac.
- Achuti, cibullata, ajusta, asha cachihuan chacrushpa, huirapi frituna, quipa quisihuan chacruna.
- Pitishca culantrota churana. Tortillacunata maquihuan rurana. Tortillacunata callanapi cusana, munashpaca asha aceitehuan sartenpi cusana.

• **Quiquin munashpaca quisu fritushcahuanpish tortilla shuncupi churanalla.**

-----		
Mirca	=	pedazo, trozo
Sancu	=	espeso (suave)
Cahuishca	=	masa
Fritushca	=	refrito

## EMPANADAS DE HARINA DE QUINUA

### Ingredientes:

#### Para 5 porciones

#### Medidas caseras

Harina de quinua	1/2 taza
Harina de trigo	1/2 taza
Polvo de hornear	1 cucharadita
ceite o manteca	1 cucharadita
Sal	1/2 cucharadita
Azúcar	1 pizca
Queso desmenuzado	3 cucharadas
Aceite para freir	cantidad suficiente.
Limón	a gusto
Agua tibia	la necesaria

### Preparación

- Mezclar las harinas con el polvo de hornear.
- Agregar el aceite o manteca, mezclar e ir poniendo el agua con la sal y el azúcar y las gotas jugo de limón.
- Formar una masa suave, dividir en porciones, extenderlo, poner en el centro el queso (se puede hacer un refrito con cebolla blanca picada con manteca de color y queso) y formar la empanada.
- Freir en aceite caliente.

- **Forma de servir: caliente o con café.**

**QUINUA EMPANADATA  
IMASHINA RURANAMANTA**

**Ministirishca:**

**pichica porcionpac**

**Mashnalla churana**

Quinoa Cuta	chaupi taza
Trigo cuta	chaupi taza
Cusana cuta (royal)	shuc cuchara
Huirata (munashpa aceite)	shuc cuchara
Cachi	chaupi cuchara
Azucar	shitalla
Quizu ñutuchishca	quimza cuchara
Aceite fritancapac	<b>ministirishca</b>
Limun	ministirishcalla
Agua	ministirishca

**Chashnami allichina:**

- Trigu cuta, quinua cutata royalhuan chacruna.
- Huirata, yacuta, cachita, azucartapish churashpa chapuna.
- Maquihuan empanadata sumaclata rurana, quisutapish churashpa chaupi empanadapi. (Huaquinca yurac cibulla pitishcata aceite achutihuan fritushca quizupi churana).
- Aceite timpucucpi cusana.

**\* Chasnami carana: cafehuan carana**

-----

Frituna           =           freir

## PASTELITO DE QUINUA CON QUESO

### Ingredientes:

Para 5 porciones

Medidas caseras

Quinua en grano	1 taza
Queso	3 tajadas
Huevos	1 unidad
Harina de trigo	1 taza
Cebolla blanca	1 rama
Sal	a gusto

### Preparación

- Cocinar bien la quinua y escurrir toda el agua.
  - Mezclar la quinua con queso rallado o desmenuzado y el huevo.
  - Picar la cebolla y freir agregar la sal suficiente y poner en la quinua.
  - Agregar la harina de trigo y mezclar todo bien.
  - Hacer los pasteles.
  - Freir en aceite bien caliente poniendo con una chuchara en pequeñas porciones.
- \* **Forma de servir:** Calientes se puede hacer una miel de panela y servir poniendo encima del pastel.

## QUINUA QUISUHUAN PASTELITO

### Ministirishca:

pichica porcionpac

Mashnaila churana

Quinoa (muru)

shuc taza

Quizu

quimza taja

Lulun

shuella

Trigu cuta

shuc taza

Yurac cibulla

shuc rama

Cachi

ministirishcalla

### Chashnami allichina:

- Quinoa yanushca quipa, yacuta chahuana.
- Quisu rallashcata luluntapish quinuahuan chacruna.
- Tiusulla cuchushca cibullata, cachita churashpa, frituna.
- Trigu cutata, tucui punta allichishcahuan chacrushpa cahuina.
- Cachita milchina.
- Maquihuan pastelta rurana.
- Tinpucuc aceitepi cusana.

\* Chashnami carana: cunuclata carana mishqui (panela)  
mielhuan

-----  
Muru = grano  
Milchina = probar



## PASTEL DE HARINA DE QUINUA

### Preparación:

Para 5 porciones

Medidas caseras

Harina de quinua	1 taza
Harina de trigo	1 1/2 taza
Maicena	1/2 taza
Azúcar	1 1/2 taza
Margarina	1 taza
Huevos	5 unidades
Leche	1 1/2 taza
Naranja (cascara rallada)	1 unidad
Polvo de hornear	3 cucharaditas

### Preparación

- Batir la margarina con el azúcar y las yemas de los huevos hasta que esté cremoso.
- Mezclar las harinas con el polvo de hornear y la ralladura de la naranja y poner en la preparación anterior alternando con el jugo de naranja.
- Agregar poco a poco la leche hasta que se forme una preparación semi espesa.
- Batir las claras de huevo a punto de nieve y mezclar con la preparación.
- Engrasar el molde y luego espolvorearlo con la harina de trigo formando una pequeña capa para que no se pegue la preparación en el molde.
- Hornear a una temperatura menor que para el pan.

**QUINUA CUTAHUAN IMASHINA PASTEL  
MISHCATA RURANAMANTA**

**Ministirishca:**

**pichica porcionpac**

**Mashnalla churana**

Quinoa cuta	shuc taza
Trigu cuta	shuc taza chaupihuan
Maicena	chaupi taza
Azucar	shuc taza chaupihuan
Margarina	shuc taza
Lulun	pichica
Lichi	shuc taza chaupihuan
Naranja	shuc
Cusana cuta (royal)	quimsa cuchara
Aceite	chuscu cucharada

**Chashnami allichina:**

- Margarina, azucarta, lulun, yematapish sinchita cahuishpa chacruna.
- Cutacunata maicenahuan, royalhuan, naranja cara rallashcahuan, punta allichishcahuan chacruna, naranja yacuta churashpa.
- Asha asha lichita tallishpa cahuina.
- Lulun clarata cahuina razulaya puscu tucuchuncaman, caihuan llunllina.
- Asha margarinahuan moldeta llutana, quipa ashita trigu cutata churana ama pastel rugarichun.
- Hornopi churana

-----	
Naranja cara	= cáscara de naranja
Naranja yacu	= jugo de naranja
Razulaya puscu	= punto de nieve
Munllina	= cubrir, decorar

## QUIMBOLITOS DE QUINUA

### Ingredientes:

Para 20 unidades	Medidas caseras
Harina de quinua	1 1/2 taza
Harina de trigo	1 1/2 taza
Maicena	1/2 taza
Manteca de cerdo	1/2 taza
Mantequilla o margarina	1/2 taza
Huevos	4 unidades
Queso	1/4 de unidad
Leche	1 taza
Azucar	1 taza
Polvo de hornear	2 cucharaditas
Hojas de achira	20

### Preparación

- Batir las mantecas con el azúcar y las yemas de huevo hasta que esté cremoso.
- Aparte mezclar las harinas con el polvo de hornear.
- Agregar a la primera preparación poco a poco las harinas y la leche mezclando todo.
- Añadir el queso rallado.
- Las claras de los huevos batir a punto de nieve y mezclar suavemente.
- Con una cuchara poner en cada hoja una porción mediana y cerrar de manera que quede libre la preparación en la parte de arriba para que levante.
- Cocinar al vapor.
- \* **Forma de servir: Calientes solos o con café.**

## QUIMBOLITOS QUINUA CUTAHUAN RURANA

### Ministirishca:

pichica porcionpac

Mashnalla churana

Quinua cuta	shuc taza chaupihuan
Trigu cuta	shuc taza chaupihuan
Maicena	chaupi taza
Cuchi huira	chaupi taza
Mantequilla (charishpaca)	chaupi taza
Lulun	chuscu
Quisu	shuc cuarto
Lichi	shuc taza
Azucar	shuc taza
Cusanacuta (royal)	ishqui cucharadita
Achira panga	ishqui chungu

### Chashnami allichina:

- Lulun yemacuna, huira, azucarhuanpish sancuyachuncaman cahuina chican, trigu quinua cutapish royalhuan chacruna.
- Punta allichishcapi cutacunata churashpa catina lichihuan, cai tucuita allita cahuina.
- Quisu ñutushcata churana
- Lulun claracunata razulaya tucuchuncaman cahuina, punta cahuishcapi churancapac.
- Achira pancapi cahuishcata shuc cucharahuan churashpa catina pilluncapac.
- Tinpucuc yacu puyupi yanuna.

### \* Chashnami carana: cafehuan carana

-----  
Yacu puyu = vapor  
Chincan = aparte

## EMBORRAJADOS DE HARINA Y HOJAS DE QUINUA

### Ingredientes:

Para 5 porciones	Medidas caseras
Harina de quinua	1/4 taza
Harina de trigo	1/4 taza
Huevo	1 unidad
Hojas de quinua	1 puñado
Leche	1/2 taza
Sal	1 pizca
Pimienta	1 pizca
Azúcar	1 pizca
Polvo de hornear	1/2 cucharadita
Aceite para freir	1/2 taza

### Preparación

- Cocinar las hojas de quinua, exprimirlas y quitarles toda el agua, picarles finamente y condimentarlas con sal y pimienta.
- Mezclar las harinas con el polvo de hornear, añadir el huevo y la leche con la sal y el azúcar mezclar todo bien. Debe quedar una preparación espesa.
- Tomar una cucharada de hojas de quinua ya preparadas poner en la mezcla, envolverle completamente y poner en el aceite bien caliente bañándole con éste hasta que el emborrajado esté frito.
- Las hojas de quinua se pueden reemplazar por rebanadas de plátano maduro.

\* **Forma de servir:** caliente.

## QUINUA CUTAHUAN PANCAHUANPISH EMBORRAJADO

### Ministirishca:

#### pichica porcionpac

#### Mashnalla churana

Quinoa cuta	shuc cuarto taza
Trigu cuta	shuc cuarto taza
Lulun	shuella
Quinoa panca	shuc lutsai
Lichi	chaupi taza
Cachi	ashalla
Pimiento	ashalla
Azucar	ashalla
Horniana cuta (royal)	chaupi cuchara
Aceite	chaupi taza

### Chashnami allichina:

- Quinoa pancata yanuna, allita chahuashpa tuisullata cuchuna, cachi pimientahuan pish churana.
- Quinoa, trigu cutapi royalta, lulun, lichi cachitapish, chacrushpa churana sancuta cahuincapac.
- Allichishca quinoa pancata shuc cucharahuan japishpaca cai sancu cahuishcapi shutuchina, aceite tinpucucpi cusarichun churana.
- Quinoa panca ranti palantahuan churana.

\* Chasnami carana: cunuella carana.

---

Sancu	= espeso
Cahuishca	= masa
Palanta	= plátano maduro

## CARNE DE CHOCHO

### Ingredientes para 5 porciones

### Medidas caseras

Chocho cocinado y pelado	2 tazas
Pan molido	1 taza
Cebolla paiteña	1 unidad
Apio	1 rama
Ajo	3 dientes
Pimiento	1 unidad
Huevos	2 unidades
Pimienta	1 pizca
Sal	1 cucharadita
Aceite	Lo suficiente para freir

### Preparación:

- Los chochos pelados y cocinados moler con la cebolla paiteña, el ajo, el pimiento y el apio.
- Añadir un huevo, la sal y la pimienta, mezclar todo.
- Agregar el pan molido y formar una masa. Tomar porciones y formar una especie de tortilla.
- Luego aparte batir el otro huevo, añadir una pizca de sal e ir envolviendo cada pedazo y freir en aceite caliente.

\* **Forma de servir:** Acompañada con cualquier tipo de ensalada

## TAURIHUAN IMASHINA AICHATA RURANA

### Ministirishca:

#### pichica porcionpac

Yanushca tauri llustishcapish  
Cutashca tanta  
Papa cebolla  
Apio  
Ajo  
Pimiento  
Lulun  
Pimienta  
Cachi  
Yacu-huirra (aceite)

#### Mashnalla churana

ishcai taza  
shuc taza  
shuc uchilla  
shuc rama  
quimsa quiru  
shuella  
ishcaita  
ashalla  
shuc uchilla cuchara  
ministirishcata

### Chashnami allichina:

- Taurita, papa cebollahuan, ajohuan, pimentohuan, apiohuan cutana.
- Cachita, pimentapish churashpa, lulunhuan cahuina.
- Cutashca tantata, cai tucui punta allichishcahuan, chapuna. Quipaca, cai allichishcata llapishpa pichica tortillalayata maquihuan rurana.
- Chican, puchushca lulunta ashalla cachita churashpa cahuina. Cai cahuishcapi tortillacunata shutuchina tinpucuc, aceitepi cusancapac.

### \* Chasnami carana: Ensaladahuan carana

-----  
Tanta = pan  
Papa cebolla = cebolla paitaña  
Cahuishca = batir  
Shutuchina = cubrir con algo líquido



**ENSALADA DE CHOCHO CON PAPA,  
ARVEJA Y CEBOLLA PAITEÑA**

<b>Ingredientes para 5 porciones</b>	<b>Medidas caseras</b>
Chocho cocinado y pelado	1 taza
Papas	4 medianas
Arveja tierna o seca	1/2 taza
Cebolla paitaña	1 mediana
Aceite	1 cucharada
Limón	1 pequeño
Sal	cantidad suficiente

**Preparación:**

- Cocinar las papas no muy suaves y cortar en cuadraditos
- Cocinar la arveja, si es tierna directamente y si es seca dejar en remojo la noche anterior, antes de cocinarle.
- Cortar la cebolla paitaña en cuadraditos pequeños, lavar con agua caliente y luego poner el jugo de limón y sal.
- Lavar los chochos y agregar todos los ingredientes, condimentar con el aceite y la sal suficiente.

\* **Forma de servir: Como acompañante de segundo plato, sobre una hoja de lechuga**

**TAURI "ENSALADA" PAPA HUAN, ARVIJAHUAN, PAPA  
CIBULLHUANPISH**

**Ministirishca:**

**pichica porcionapac**

**Mashnalla churana**

Tauri yanushcata	shuc taza
Papa	chusculla
Llullu alvis	chaupi taza
Papa cebolla	shuculla
Yacu-huira (aceite)	shuc cucharalla
Limon	shuculla
Cachi	ministirishcata

**Chashnami allichina:**

- Papa yanushcata tiusulla cuchuna.
- Llullu alvista yanuna (chaquishca alvis cashpaca tucui tuta nuñuchina)
- Papa cebolla tiusulla cuchushca cunuc yacupi maillana, cachi limonhuanpish allichina.
- Llushtishca taurihuan punta allichishcata, aceite cachitapish churashpa allichina.

\* **Chashnami carana: lechuga panca jahuapi carana**

-----  
Alvis = arveja

## BUÑUELOS DE QUINUA

### Ingredientes

para 5 porciones	Medidas caseras
Quinoa ó harina de quinua	1 taza
Harina de trigo	1/2 taza
Huevos	3 unidades
Azúcar	1 cucharada
Sal	1/2 cucharadita
Polvo de hornear	1 cucharadita
Aceite	para que queden cubiertos
Panela triturada	1/2 taza
Agua	1/2 taza
Canela	1 rama
Jugo de limón	5 gotas

### Preparación:

- Cocinar la quinua hasta que quede sin agua
- Batir ó licuar la quinua cocinada con los huevos, el azúcar y la sal. Si se utiliza harina de quinua, poner un poco de leche para formar la preparación semiespesa.
- Agregar la harina de trigo mezclada con el polvo de hornear, batir bien.
- Calentar bien el aceite en un recipiente hondo y poner la pasta por cucharadas.
- Cuando comienzan a dorarse, pincharles suavemente con un palillo.
- Una vez dorados, sacarlos en una fuente cubierta con servilletas de papel para que absorban el aceite.
- Hacer el almíbar con la panela, agua y canela poniendo directamente al fuego hasta que se deslía la panela, agregar luego las gotas de limón.

\* **Forma de servir:** Los buñuelos se sirven bañados con almíbar

## QUINUAHUAN BUÑUELOSTA RURANA

### Ministirishca:

#### pichica porcionapac

Quinoa (tiapica quinoa cuta)  
Trigo cuta  
Lulun  
Azucar  
Cachi  
Cusana cuta (royal)  
Yacu-huira (aceite)  
Mishqui (panela) ñutuchishca  
Yacu  
Canela  
Limon

#### Mashnalla churana

shuc taza  
chaupi taza  
quimsata  
shuc cuchara  
chaupi cucharalla  
shuc cuchara  
shuc cuchara  
chaupi taza  
chaupi taza  
shuc taja  
pichica huiqui

### Chashnami allichina

- Quinuata yanuna yacu chaquirichuncaman
- Quinoa yanushcata, luluncunahuan, azucarhuan, cachihuanpish licuana (quinoa cutata charishpaca ashita lechahuan cahuina)
- Trigo cutata royalthuan chacrushpa allita cahuina tacui punta allichishcahuan.
- Aceite tinpucucpi shuc cucharahuan churashpa catina. Sancu cahuishcata.
- Quillulla cusashca cashpaca shuc ñañu caspillituhuan tucsina.
- Chican, shuc papel servilleta jahuapi cusashca "buñuelosta", aceite anchurichun, churana.
- Panela ñutuchishcata, canelahuanpish yacupi tinpuchishpa yacuyachina "almibar" tucuchun pichica huiqui limon churana.

\* **Chashnami carana: "buñuelosta" cai panela yacuyachishca "almibarhuan" carana**

-----  
Cusana cuta = polvo de hornear (royal)  
Huiqui = gota  
Licuana = licuar  
yacu huira = aceite  
Sancu cahuishca = masa

## PURE DE QUINUA CON PAPA

### Ingredientes para 5 porciones

### Medidas caseras

Quinoa	1/2 taza
Papas	4 medianas
Leche	1 taza
Aceite	1 cucharada
Sal	cantidad suficiente

### Preparación:

- Cocinar las papas junto con la quinua y sacar estas cuando estén cocinadas.
  - Seguir cocinando la quinua, hasta que esté sin agua.
  - Aplastar las papas y hacer puré, agregar la leche, el aceite y la sal.
  - Batir o licuar la quinua y agregar a la preparación anterior, mezclando todo.
- \* **Forma de servir:** Caliente con rodajas de huevo duro, puestas encima del puré.

## QUINUA PURE PAPAHUAN

### Ministirishca:

pichica porcionapac

Mashnalla churana

Quinua

chaupi taza

Papa

chusculla

Leche

shuc taza

Yacu-huira (aceite)

shuc cucharalla

Cachic

ministirishcalla

### Chashnami allichina:

- Quinuapi papata yanuna, papa yanushca cawpica chicanyachina
- Quinuata yanushpa catina, yacu mancapa chaquirichuncaman
- Papata llapina, quipaca, leche, aceiteta, cachitapish, churashpa chacruna.
- Quinuata licuana, quipaca, punta allichishcahuan chacrushpa "pureta" rurana. (Mana licuadora charicpica, quinuata chacrurallani tucui punta allichishcahuan).

\* **Chashnami carana: Cunuellata, pure jahuapica lulun yanushcata ñañulla pitishcahuan.**

-----  
Licuana = licuar  
yacuyachina = licuar

## CREMA PUERE DE QUINUA

<b>Ingredientes para 5 porciones</b>	<b>Medidas caseras</b>
Quinua	1/2 taza
Papas	4 medianas
Cebolla blanca	1/2 rama
Ajo	1 diente pequeño
Apio	1 rama
Manteca de color	1 cucharada
Leche	1 taza
Aceite	1 cucharada
Perejil picado	1 cucharada
Sal	Cantidad suficiente

### **Preparación:**

- Cocinar la quinua hasta que esté sin el agua
  - Aparte dorar en el aceite y la manteca de color, la cebolla, el ajo y el apio picados, agregar las papas peladas y cortarlas en pedazos pequeños, poner algo de sal.
  - Añadir a la preparación agua caliente hasta que cubra los alimentos y dejar cocinar hasta que esté bien suave.
  - Aplastar todo hasta que quede como puré, poner la quinua cocinada y la leche y dar un hervor. Probar la sal.
  - Poner perejil picado.
- \* **Forma de servir:** Caliente con cubitos de pan frito puestos encima de cada plato.

## QUINUA API PAPA LLAPISHCAHUAN

### Ministirishca:

pichica porcionapc

Mashnalla churana

Quinoa

chaupi taza

Papa

chusculla

Yurac cebolla

chaupi rama

Ajo

shuc uchilla quiru

Huira-achotihuan

shuc cucharalla

Lichi

shuc taza

Yacu-huira (aceite)

shuc cucharalla

Perejil (chusulla pitishca)

shuc cucharalla

Cachi

ministirishcata

### Chashnami allichina:

- Quinuata yanuna yacu mancapc chaqui-richuncaman.
- Chican, aceitepi, huira achotepi tiusulla pitishca yurac cebolla, ajohuan, apiotapish frituna; quipaca, chusulla papata pitishcahuan asha cachihuan churana.
- Cai punta allichishcapi, asha cunuc yacuta mirachishpa tinpuchina papa yanurichuncaman.
- Tucuita llapina. Quipa, quinua yanushcata, lechetapish churashpa tinpuchina.
- Perejilta chusullata pitishpa carancapac churana.

\* · Chashnami carana: Cunuellata, mirquita tanta fritushcahuan.

-----  
Llapina

= aplastar

Chashnami carana

= forma de servir



**A N E X O No. 1**



Participantes en el primer curso taller "Nuevas formas de preparación y consumo de granos andinos para líderes mujeres indígenas". Guamote-Chimborazo. Abril 1993.

Shuc niq̄i tantanacui "Punta pushac huaromicunapac mushuc yachana yanui ñucunchi quiquin chiri allpamanta murucunnnahuan". Guamote-Chimborazo. Abril quilla 1993 huata.

**PARTICIPANTES AL PRIMER CURSO TALLER  
"NUEVAS FORMAS DE PREPARACION Y CONSUMO DE  
GRANOS ANDINOS PARA LIDERES MUJERES INDIGENAS"  
EN GUAMOTE-CHIMBORAZO**

(Del 26 al 30 de Abril de 1993)

NOMBRE	COMUNIDAD
Carmen Yangol Condo	UCIG
Martha Yangol Condo	San Antonio Chacaza Alto
Paula Dumancela Ilguan	San Antonio Chacaza Alto
Rosa E. Muñoz A.	UCIG
Maria Apugllon Avendaño	Sablog Santa Leticia
Maria Caiza Apugllon	Sablog San Isidro
Maria Puma Yuquilema	Mercedes Cadena
Hilda Coro Coro	San Alfonso de Tiocajas
Lucinda Aucancela Ch.	Sacahuan Tiocajas
Maria Caiza Caiza	Sablog Chico
Maria Puculpala	Galte Ambrosio Lasso
Maria Apugllon Alvarez	San Antonio Chacaza Bajo
Agustina Lasso Chafla	Lirio San José
Maria Yuquilema Y.	Lirio San Gonzalo
Ana Congacha Faconda	ICU
Anabela Mora C.	ICU
Marina Quishpe Q.	Unión y Progreso
Dolores Yangol Guamán	Mercedes Cadena
Margarita Lema A.	Chausan Totorillas
Maria Toabanda Ailla	Cochaloma Totorillas
Maria Lasso Guaraca	Chismaute Larcapungo
Agustina Lema Guaraca	Cochaloma Totorillas
María C. Lema G.	ICU
Rosa Libia Parco C.	San Pedro de Yacupamba



Participantes en el segundo curso taller "Nuevas formas de preparación y consumo de granos andinos para líderes mujeres indígenas". Licto-Chimborazo. Enero 1994.

Ishcai niqui tantanacui "Punta pushac huarmicunapac mushuc yachana yanui ñucunchi quiquin chiri allpamanta murucunnnahuan". Licto-Chimborazo. Enero quilla 1994 huata.

**PARTICIPANTES AL SEGUNDO CURSO TALLER  
"NUEVAS FORMAS DE PREPARACION Y CONSUMO DE  
GRANOS ANDINOS PARA LIDERES MUJERES INDIGENAS"  
EN LICTO-CHIMBORAZO**

(Del 18 al 20 de Enero de 1994)

NOMBRE	COMUNIDAD
Maria Toapanta	Tunshi Politécnica
Maria Simbaña	Tunshi Politécnica
Maria Daquilema	Tunshi San Javier
Trinidad Daquilema	Tunshi San Javier
Juana Quishpe	Molobog
Tránsito Guamán	Molobog
Maria Yupa	Banderas
Juana Yupa	Banderas
Maria de Jesus Guaman	Banderas
Edith Hernandez	Cuelloloma
Maria Dolores Remache	Cuelloloma
Paula Yungan	Sta Ana de Guagñag
María Guamán	Sta Ana de Guagñag
Elena Tenelema	Quincahuan
Maria Tenelema	Quincahuan
Juana Rumipamba	Guanlur
Fabiola Sinchi	Guanlur
Rosa Benlasaca	Galgualan
Luz María Quishpe	Galgualan
Natividad Pucuna	Tzaticahuan
Elvira Muñoz	Cecel San Antonio
Maria Nauya	Cecel San Antonio
Juana Ruchi	Resgualay
Manuela Cuenca	Resgualay
Rosa Rumipamba	Cecel Lincas
Dolores Tenelema	Cecel Lincas
Gladys Muyolema	Cecel Grande
Carmita Lema	Cecel Grande
Maria Yungan	Tunshi San Nicolás
Maria Guaman	Tunshi San Nicolás



**INSTITUTO NACIONAL AUTONOMO DE INVESTIGACIONES  
AGROPECUARIAS**



**CENTRO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIONES PARA EL  
DESARROLLO**



**EMPRESA COMUNITARIA "AGROINDUSTRIAL" "ICU"  
GUAMOTE**