

# 100 *Recetas prácticas usando Quinua, Chocho y Amaranto*

**Compiladores**

Eduardo Peralta I.  
Elena Villacrés P.



**Programa Nacional de Leguminosas y Granos Andinos  
Departamento de Nutrición y Calidad  
Estación Experimental Santa Catalina, INIAP**



# 100 RECETAS PRÁCTICAS USANDO QUINUA, CHOCHO Y AMARANTO

Eduardo Peralta I.  
Elena Villacrés P.  
(Compiladores)

Publicación miscelánea N°. 421  
Programa Nacional de Leguminosas y Granos Andinos  
Departamento de Nutrición y Calidad  
Estación Experimental Santa Catalina, INIAP

Abril, 2015  
Quito, Ecuador

**COMPILADORES:**

Eduardo Peralta I., Ing. Agr. M.C.  
Elena Villacrés P., Ing. Alim. M.Sc.

Programa Nacional de Leguminosas y Granos Andinos  
Departamento de Nutrición y Calidad  
Estación Experimental Santa Catalina-INIAP  
Panamericana sur km 1, Quito  
Teléfono: 3076 040  
Web: [www.iniap.gob.ec](http://www.iniap.gob.ec)

**Créditos:**

**Fotografías:** Eduardo Peralta I.

**CÓMO CITAR ESTA PUBLICACIÓN:**

Peralta, E., Villacrés, E. (comps) 2015. 100 recetas prácticas usando quinua, chocho y amaranto. Publicación miscelánea no. 421. Programa Nacional de Leguminosas y Granos Andinos y Departamento de Nutrición y Calidad. Estación Experimental Santa Catalina. Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias, INIAP. Quito. EC. 112 p.

## PRESENTACIÓN

Cuando se inició la recuperación, promoción del uso en la agricultura, la alimentación y la investigación de los cultivos andinos en Ecuador (1982), se vio que era imprescindible informar a la sociedad, en todos sus niveles, sobre la importancia de los mismos en la alimentación y nutrición de los seres humanos, con énfasis en los niños.

Si bien en muchos hogares de la ciudad y del sector rural se sabía cómo elaborar algunos platos o bebidas a base de quinua, chocho y ataco; muchos hogares modernos por múltiples motivos y razones no lo consumían o dejaron de hacerlo. Situación semejante ocurrió en muchas localidades rurales en las diferentes provincias de la sierra ecuatoriana; y al no usar los granos andinos, estos fueron desapareciendo paulatinamente de los campos de cultivo.

Cuando el INIAP liberó las primeras variedades de granos andinos, consideró pertinente que a la par de informar de estas tecnologías, se comunicara a la sociedad como se puede usar sus granos u hojas para mejorar la alimentación y nutrición familiar e infantil.

Así, se escribió y publicó el primer recetario de quinua en el año 1985, titulado **LA QUINUA...Un gran alimento y su utilización** (Peralta, 1985), conteniendo 20 recetas útiles, ganadoras del concurso de comida costumbrista promovido por la Alcaldía de Quito, con motivo de las fiestas de fundación en Diciembre de 1984. Frente al interés en el consumo de la quinua, en 1990, el INIAP publica **“A COCINAR CON QUINUA”**, 92 recetas fáciles de preparar (Muñoz et al. 1990). Con la participación de un gran grupo de mujeres campesinas de Guamate y como un resultado de la capacitación, el INIAP publica el Primer recetario indígena **“A COCINAR CON CULTIVOS ANDINOS”** con 39 recetas de quinua y chocho en quichua y castellano (INIAP 1994).

En el año 1998, el INIAP publica el primer recetario de chochos del país: **DISFRUTE COCINANDO CON CHOCHO** (Villacrés et al. 1998), mismo que después de un taller de preparación en el cual participaron personas de diferentes sectores, profesiones, dedicaciones, etc., compila 38 recetas con chocho. En el año 2003, el INIAP, a través de su Programa Nacional de Leguminosas y Granos Andinos y el Dpto. de Nutrición y Calidad después de varios talleres participativos en algunas ciudades y provincias de la sierra y amazonia, publica el recetario **CHOCHOS EN SU PUNTO** (Villacrés et al. 2003), conteniendo 36 recetas con chocho.

En el año 2009, en una alianza público-privada, el INIAP autoriza a la NESTLÉ para que use recetas en base de granos andinos publicadas, a fin de contribuir al Programa Nutrir, como iniciativa de responsabilidad social de Nestlé Ecuador para promover la

NUTRICIÓN, SALUD y BIENESTAR en las niñas y niños de 0 a 11 años de instituciones educativas y centros infantiles en las provincias de Imbabura, Pichincha, Guayas y Chimborazo. Se publica el **RECETARIO Nestlé-INIAP 2009** conteniendo 17 recetas de quinua, chocho, amaranto y ataco, entre otras. En el 2010 realizan la segunda edición con 30 recetas con granos andinos y en el 2013 con motivo del Año Internacional de la Quinua realizan la quinta edición incluyendo 46 recetas con granos andinos (Nestlé 2013).

Para todos los recetarios, se trató de elaborar recetas con sal o con dulce, para entradas, sopas, platos fuertes, postres y bebidas de todo tipo; mostrando así la potencialidad que tienen estos productos andinos en la preparación de alimentos para todos los gustos y necesidades.

La mayoría de los recetarios han sido reimpresos y difundidos en días de campo, talleres, ferias o directamente a los interesados. Otra manera de socializar los mismos ha sido a través de la página web del INIAP en donde se encuentran en archivos pdf al servicio de la sociedad.

Estamos convencidos que estas actividades y formas de promocionar a los granos andinos en Ecuador, contribuyó para que los mismos se hayan ubicado en el sitio que hoy ocupan en los mercados nacional, regional y mundial.

Ante el pedido frecuente de recetarios y recetas con granos andinos impresas, el Programa Nacional de Leguminosas y Granos Andinos del INIAP, ha creído pertinente publicar un nuevo recetario bajo el título **“100 RECETAS PRÁCTICAS USANDO QUINUA, CHOCHO Y AMARANTO”**, mismas que han sido compiladas de los recetarios del INIAP antes mencionados y de algunos talleres participativos donde se elaboraron recetas con amaranto de grano blanco y negro; o se ha rescatado desde el conocimiento costumbrista. Las recetas han sido seleccionadas pensando en la disponibilidad local de los ingredientes, sus costos y las preferencias de los consumidores.

Esperamos que al igual que los recetarios anteriores, contribuya a un mejor conocimiento y uso de los granos andinos en la alimentación de los ecuatorianos (as).

Agradecemos a la Secretaría de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación, por su apoyo a la investigación y promoción de los granos andinos en Ecuador; de la misma manera a la Fundación McKnight (EEUU) y a la Fundación Ekorural.

Eduardo Peralta I.  
COORDINADOR PRONALEG-GA, INIAP

## INTRODUCCIÓN

Para el año 2014, en Ecuador, la región andina y en gran parte del mundo, el conocimiento del alto valor nutritivo de los granos andinos ha crecido de manera significativa y por ello el interés en los mismos para producir, procesar, consumir y comercializar, con una tendencia positiva.

Una fuerte razón es el valor nutritivo de los mismos por el beneficio que causa al mejoramiento de la alimentación, nutrición y salud. Son alimentos con un buen contenido de proteínas y esta es de alta calidad por el buen balance de los aminoácidos esenciales para la vida humana.

Para ponderar y hacer evidente su importancia en la alimentación y nutrición, se han publicado en los más diversos medios los contenidos nutritivos de cada uno de ellos, relacionados con el valor nutritivo y los contenidos de proteína, carbohidratos, fibra, minerales, grasa, vitaminas, etc., que no tendría sentido volver a repetirlos en esta publicación. Sin embargo para resaltar este aspecto importante de los granos andinos, en el Cuadro 1 se resume toda esta carta de presentación de la quinua, chocho, amaranto y ataco; con análisis realizados en el INIAP y otros laboratorios, en variedades ecuatorianas de uso frecuente.

*Cuadro 1. Promedios de los componentes nutritivos y funcionales de los granos andinos.*

Componente	Unidad	Quinua	Chocho	Amaranto	Ataco
Proteína	%	16,14	51,20	15,50	16,46
Aminoácidos					
Valina	g/100 g*	0,64	1,49	0,56	0,61
Metionina	g/100 g*	0,15	0,16	0,20	0,18
Isoleucina	g/100 g*	0,52	1,82	0,51	0,46
Leucina	g/100 g*	0,86	2,75	0,79	0,71
Lisina	g/100 g*	0,74	1,79	0,80	0,61
Grasa	%	4,95	21,9	4,6	6,2
Ácidos grasos					
Ácido linoleico	%	56,8	28,5	46,0	44,25
Ácido linolénico	%	3,25	2,5	0,8	0,91
Fibra	%	5,6	13,5	4,7	15,5
Calcio	%	0,06	0,37	0,09	0,36
Fósforo	%	0,73	0,43	0,74	0,67
Magnesio	%	0,27	0,05	0,29	0,33
Hierro	μ/g	53	61	71	107
Zinc	μ/g	70	92	30	24
Polifenoles	mg/ 100 g	204		300	276

Fuentes: INIAP 2007, 2008<sup>1</sup>; Peralta et al. 2008<sup>2</sup>, 2009<sup>3</sup>. \* contenido por 100 g de muestra entera

<sup>1</sup> INIAP, 2007 y 2008. *Informes anuales del Proyecto INIAP/CORPOINIAP/CODESOCP.*

<sup>2</sup> Peralta et al. 2008. *El ataco, sangorache o amaranto negro en Ecuador.*

<sup>3</sup> Peralta et al. 2009. *Catálogo de variedades mejoradas de granos andinos.*

En los últimos años, ha tomado mucha importancia el valor nutracéutico de los alimentos, en procura de una mejor salud y entre otros se ha puesto interés en la isoflavonas, mismas que son un tipo de fitoestrógenos, similares al estrógeno humano. Estudios epidemiológicos han demostrado una menor incidencia de cáncer de mama, próstata y colon en poblaciones asiáticas, donde se registró un alto consumo de soya. También se les atribuye a las isoflavonas la prevención de cánceres de tipo hormonal, efecto protector contra daños cardiovasculares, reducción de niveles de colesterol, beneficios en el tratamiento de la osteoporosis y alivio en las molestias de la menopausia (Kuklinski 2003).

La soya es una de las mejores fuentes de isoflavonas que se encuentra en la naturaleza, sin embargo otros granos como la quinua, chocho y amaranto también poseen fitoestrógenos, aunque en menor concentración (Cuadro 2).

*Cuadro 2. Contenido de isoflavonas (funcionales) en chocho, quinua, amaranto y otros granos.*

Especie	Variedad / línea / alimento	Contenido de isoflavonas (mg/100 g)			
		DAIDZINA	GENISTINA	DAIDZEINA	GINESTEINA
Chocho	INIAP 450 (amargo)	0,64	2,20	1,95	0
Chocho	INIAP 450 (lavado)	2,38	2,92	2,84	2,79
Quinua	INIAP Tunkahuán	6,51	3,65	2,71	0
Amaranto	INIAP Alegría	3,25	0	0	0
Amaranto	4697	3,48	2,33	0	0
Ataco	INIAP Rubí	3,35	2,27	0	0
Soya		59,6	138	5,6	6,7
Fréjol			3		0,61

*Fuente: Villacrés, E. 2006.*

Estos beneficios, más otros que ya se han publicado, hacen que no se deje de incluir a los granos andinos en la alimentación

Pueden ser utilizados en un sinnúmero de formas: en grano entero, procesado y hojas (quinua y amaranto); *el único límite para su uso es el ingenio, la imaginación y la decisión de alimentarse mejor.*

A nivel local, nacional, regional y mundial se han elaborado cientos de recetas para su consumo y uso y son accesibles a toda la población a través de diferentes medios, principalmente a través de internet.

Muchas de las recetas compiladas en el presente recetario, no contienen porciones, cantidades y se mantienen los nombres originales. Dejamos al buen criterio de las personas el elaborar las recetas al gusto.

Sin embargo, mientras menos azúcar y sal use en las recetas, es mejor para una buena salud. Recuerde que los **granos andinos** están considerados como "**alimentos saludables**".



## RECETAS CON QUINUA

1. Empanadas de quinua con queso
2. Relleno de platano con quinua
3. Ensalada especial de quinua
4. Ensalada de papas con hojas de quinua
5. Sopa de quinua
6. Sopa de quinua con maní
7. Sopa de quinua con carne de chancho
8. Sopa de quinua con verduras
9. Crema de quinua con queso
10. Crema de hojas de quinua
11. Locro de papas con hojas de quinua
12. Chaulafan de quinua
13. Chaulafán criollo de quinua
14. Hamburguesas con quinua
15. Quinua con verduras
16. Albondigas de quinua con carne
17. Papas en salsa de quinua
18. Papas rellenas con quinua y pollo
19. Tallarin especial de quinua
20. Canelones de quinua
21. Quinua con verduras y pollo
22. Revuelto de quinua
23. Quinua graneada
24. Salsa blanca de quinua
25. Salsa de maní y quinua
26. Papilla de quinua
27. Tortilla de quinua
28. Tortilla frita de quinua
29. Tortilla de hojas tiernas de quinua
30. Emborrajados de quinua con maqueño
31. Muchines de banano y quinua
32. Aji de chochos y quinua
33. Refresco de quinua con babaco
34. Refresco de quinua con mora
35. Refresco de quinua con mortiño
36. Refresco de quinua con naranjilla
37. Manjar blanco con quinua
38. Jalea de quinua con manzana
39. Jalea de quinua con frutillas
40. Jalea de quinua con piña
41. Manjar de quinua con leche
42. Cake de quinua
43. Budín de quinua en baño maría
44. Bastoncitos de anís con quinua

## RECETAS CON CHOCHO

45. Empanadas de chocho
46. Ensalada de chochos con aceitunas
47. Paté de chocho
48. Llapingachos de chocho
49. Ensalada de chochos
50. Ensalada de legumbres con chocho
51. Ensalada tropical de chocho
52. Salsa de chochos
53. Salsa de chochos salache
54. Ensalada de chochos primavera
55. Cebiche de chochos con cuero de chancho
56. Cebiche de chochos con corvina
57. Chochos en mayonesa
58. Sopa de bolas de verde con chocho
59. Locro de chochos con carne
60. Locro de chocho
61. Crema de chochos
62. Sopa de legumbres con chocho
63. Cazuela de chochos con pollo
64. Plato criollo con chochos
65. Pollo en salsa de chochos
66. Spaguetti con salsa de chochos y champiñones
67. Lasaña de chocho
68. Charquican con chochos
69. Pizza de chocho
70. Torta de chochos con queso
71. Souflé de chochos
72. Pastelitos de chocho
73. Tamales de chocho
74. Dulce de chocho
75. Colada de chocho y coco
76. Colada para el destete
77. Colada de chocho con maracuyá
78. Flan de chochos
79. Manjar de chochos
80. Helado de chocho
81. Panecillos de chocho
82. Tortillas de chocho en tiesto
83. Galletas de chocho
84. Ají de chocho

## RECETAS CON AMARANTO Y ATACO

85. Bocaditos de amaranto con queso
86. Sopa de amaranto
87. Sopa de bolas de amaranto con queso
88. Consomé de pollo con amaranto germinado
89. Fideos de amaranto
90. Chicha de amaranto
91. Ponche de amaranto
92. Pastel de choclo con amaranto
93. Galletas de amaranto
94. Tortillas de camarón
95. Amaranto reventado
96. Chispiola de amaranto
97. Colada de amaranto
98. Batido con amaranto
99. Bebida refrescante de ataco o sangorache
100. Yaguana, bebida con ataco o sangorache



# Recetas con Quinua

# 1. EMPANADAS DE QUINUA CON QUESO

(Quince 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 tazas de leche fría
- gotas de jugo de limón
- aceite para freír
- ½ tazas 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 con la cebolla picada. Extender la masa y colocar un poco de relleno en el centro, doblar, unir los fillos y hacer el repulgado. Freír las empanadas en aceite caliente hasta que se doren y escurrir, sobre una servilleta. Servir caliente, espolvoreado azúcar. Para una mejor presentación se cortan en moldes especiales.

10



## 2. RELLENO DE PLATANO CON QUINUA

### Ingredientes:

- 3 plátanos maduros
- 3 cucharadas de harina de trigo
- ½ taza de quinua lavada y cocida
- 1 cebolla paiteña
- 1 taza de carne molida
- aliños, sal, al gusto
- 2 huevos

### Preparación:

Freír la carne molida con la sal, la cebolla picada y los aliños en una cuchara de aceite. Por separado, cocinar los maduros y hacer una masa suave. Luego mezclar la quinua cocida con la carne y rellenar pequeñas cantidades de plátano, bañarlos con el huevo y la harina para freírlos en aceite.



### 3. ENSALADA ESPECIAL DE QUINUA

(Cinco porciones)

#### Ingredientes:

- ¼ 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. Servir adornando con hojas de lechuga, rábanos y gotas de limón o vinagre.



## 4. ENSALADA DE PAPAS CON HOJAS DE QUINUA

(Cinco 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 al 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. Incorporaren el refrito las hojas de quinua, las arvejas, la zanahoria y las papas cocidas. Servir caliente, se puede agregar gotas de limón o vinagre.





## 5. SOPA DE QUINUA

(Ocho porciones)

### Ingredientes:

- 2 tazas de quinua cocida
- 1 libra de papas
- ½ libra de carne de res
- 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 al 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. Servir caliente, adornado con perejil o pimienta roja finamente picados.



## 6. SOPA DE QUINUA CON MANÍ

### Ingredientes:

- 1 taza de quinua lavada
- 1 taza de maní
- queso
- papas
- aliños
- sal, al gusto

### Preparación:

El maní pelado y molido cocinarlo junto con la quinua. Cuando esta última este bien cocida, añadir las papas picadas, la sal y los aliños al gusto. Antes de servir, agregar el queso cortado en pedazos pequeños.



## 7. SOPA DE QUINUA CON OREJA O PATA DE CHANCHO

### Ingredientes:

- 1 taza de quinua lavada
- aliños
- ½ kg de oreja o pata de chanco
- sal, al gusto
- papas

### Preparación:

Cocer la quinua con la oreja cortada en pedazos pequeños o la pata de chanco en tres litros de agua. Luego agregar las papas, aliños y sal al gusto al final.



## 8. SOPA DE QUINUA CON VERDURAS

(Diez porciones)

### Ingredientes:

- ½ taza de quinua lavada
- 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 al 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 agregar orégano desmenuzado. Servir caliente, adornar con perejil picado.



## 9. CREMA DE QUINUA CON QUESO

(Cinco porciones)

### Ingredientes:

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

### Preparación:

Batir la quinua cocida con cuchara de madera o licuar hasta que esté cremosa, agregar la leche, el queso rallado, la sal, el agua, el achiote y condimentos, cocinar por 20 minutos. Servir caliente, adornado con perejil finamente picado.



## 10. CREMA DE HOJAS DE QUINUA

(Cuatro porciones)

### Ingredientes:

- 1 taza de hojas de quinua cocida
- 2 tazas de leche
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de mantequilla
- sal y condimentos al 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. Servir con trocitos de pan frito en mantequilla.



# 11. LOCRO DE PAPAS CON HOJAS DE QUINUA

(Seis 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, al gusto

## 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. Servir caliente, adornado con culantro finamente picado.



## 12. CHAULAFAN DE QUINUA

### Ingredientes:

- 2 tazas de quinua lavada
- 2 pimientos grandes
- 2 cebollas paiteñas
- 2 tomates riñon
- ½ kg de carne de pollo
- ½ kg de camarones
- ajo, limón, pimienta
- aceite, sal, a gusto.

### Preparación:

La quinua bien lavada y seca, tostar en una sartén sin aceite hasta cuando esté dorada. Luego cocinar en 10 tazas de agua hasta que esta última se haya secado. Los camarones preparados (sin cubierta y vena) mantenerlos en agua y jugo de limón. El pollo cocido y desmenuzado, freír en aceite junto con la cebolla, pimientos, tomates y ajos picados más pimienta y sal al gusto.

Finalmente revolver la quinua cocida con el refrito y los camarones (escurridos) a fuego lento.





# 13. CHAULAFÁN CRIOLLO DE QUINUA

(Diez 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, al gusto
- 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. Servir adornado con lechuga, aceitunas, maduro frito, tomate y perejil.



## 14. HAMBURGUESAS CON QUINUA

### Ingredientes:

- Quinua lavada y cocida
- Pan molido
- Harina de trigo
- Carne molida
- Tomate riñón
- Huevo, aceite, aliños, al gusto

### Preparación:

Preparar una masa con la quinua, cebolla picada, huevo, carne y aliños. Luego agregar lentamente la harina y el pan molido, hasta formar una masa suave y seca. Finalmente freír en aceite porciones delgadas de forma redonda. Servir en pan junto con rodajas de tomate riñón.



## 15. QUINUA CON VERDURAS

### Ingredientes:

- 2 tazas de quinua lavada
- 1 rama de cilantro
- ½ queso
- 6 papas
- 6 hojas de acelga
- 1 cebolla paiteña
- 2 zanahorias amarillas
- 1 tomate riñón
- 2 ramas de apio
- aliños, sal, a gusto

### Preparación:

Cocinar la quinua en dos litros de agua. Por separado preparar el refrito con la cebolla, zanahoria, tomate picados y los aliños. Agregar la quinua, a los 30 minutos de cocimiento junto con las acelgas, apio y cilantro cortados con sus tallos. Cuando la quinua se encuentre bien cocida agregar el queso desmenuzado. Acompañar con las papas cocidas enteras.



## 16. ALBONDIGAS DE QUINUA CON CARNE

(Diez 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 al 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. Servir adornando con hojas de perejil, salsa de tomate o salsa blanca.



# 17. PAPAS EN SALSA DE QUINUA

(Ocho 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 aji molido
- ½ taza de cebolla picada
- 1 taza de leche
- mantequilla, sal y condimentos a gusto

## Preparación:

Hacer un refrito con la cebolla, aji 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. Para servir adornar con hojas de perejil o tomate en rodajas.



# 18. PAPAS RELLENAS CON QUINUA Y POLLO

(Cinco 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
- 1 ramita de cebolla blanca
- ½ taza de pollo cocido
- sal y condimentos al gusto

## Preparación:

Hacer un refrito con la cebolla, sal y condimentos, agregar el pollo desmenuzado, arvejas, zanahoria picada, 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. Servir caliente, acompañada con salsa blanca o la ensalada de preferencia.



# 19. TALLARIN ESPECIAL CON QUINUA

(Ocho porciones)

## Ingredientes:

- 1 libra de tallarín
- 1 libra de quinua cocida
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 libra de chorizo desmenuzados
- 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, ajo chorizo y los hongos por cinco minutos, agregar el perejil, la crema de leche, sal y condimentos a gusto. Mezclar esta preparación, con el tallarín previamente cocido. Servir caliente, espolvoreando queso parmesano, adornado con tomate o pepinillo en rodajas.



## 20. CANELONES CON QUINUA

(Doce porciones)

### Ingredientes:

- 2 tazas de quinua cocida
- 24 láminas de canelones
- 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 al 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 y hornear por 20 minutos. Servir caliente con ensalada de lechuga y tomate.





## 21. QUINUA CON VERDURAS Y POLLO

(Seis 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 al 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. Servir caliente, adornar con rodajas de huevo duro, aceitunas, salsa de tomate y perejil picado.



## 22. REVUELTO DE QUINUA

### Ingredientes:

- 1 taza de quinua lavada
- 3 huevos
- 6 papas
- 1 cebolla paitaña
- ½ kilo de carne
- aliños, sal, al gusto

### Preparación:

Tostar la quinua lavada y seca en una sartén sin aceite hasta que tome un color café claro. Luego cocinar en 5 tazas de agua hasta que esta se seque. Por separado, freír la cebolla, la carne y las papas en pedazos muy pequeños junto con los aliños. A continuación mezclar la quinua, la carne y las papas fritas. Y, finalmente, revolver todo con los huevos.



## 23. QUINUA GRANEADA

(Cinco porciones)

### Ingredientes:

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

### Preparación:

Tostar ligeramente la quinua moviendo constantemente, cocinar a fuego muy lento en dos tazas de agua fría, agregar el aceite. Cuando este reventando poner sal. Servir caliente, con queso rallado o ensalada.

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



## 24. SALSA BLANCA DE QUINUA

(Cinco porciones)

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de harina de quinua
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de harina de trigo
- 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. Servir acompañado con arvejas, fréjol, vainitas. Es el ingrediente ideal para adornar muchos platillos.



## 25. SALSA DE MANÍ Y QUINUA

### Ingredientes:

- 3 cucharadas de harina de quinua
- 1 rama de cebolla blanca
- 2 cucharadas de maní tostado y molido
- 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. Servir acompañado con papas enteras, guatita o con otros preparados.



## 26. PAPILLA DE QUINUA

(Cuatro porciones)

### Ingredientes:

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

### 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. Servir caliente, alimento nutritivo para niños.



## 27. TORTILLA DE QUINUA

(Cuatro porciones)

### Ingredientes:

- ¼ de taza de quinua cocida
- 2 huevos
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 tomate mediano
- 1 pimiento finamente cortado
- 1 papa cocida y aplastada
- ½ taza de arvejas tiernas cocidas
- 1 salchicha en rodajas
- achiote, sal, condimentos y aceite, a gusto

### Preparación:

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



## 28. TORTILLA FRITA DE QUINUA

(Seis porciones)

### Ingredientes:

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

### Preparación:

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





## 29. TORTILLA DE HOJAS TIERNAS DE QUINUA

(Cinco 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 condimento al gusto.

### Preparación:

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



## 30. EMBORRAJADOS DE QUINUA CON MAQUEÑO

(Seis porciones)

### Ingredientes:

- 5 cucharadas de harina de quinoa
- 5 cucharadas de harina de trigo
- 1 huevo
- ¼ de taza de leche
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de 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 seis tajadas, agregar la preparación y envolver toda la superficie. Freír en aceite caliente. Servir caliente con ensalada, arroz o como postre con leche.



# 31. MUCHINES DE PLÁTANO Y QUINUA

(Ocho porciones)

## Ingredientes:

- 3 cucharadas de harina de quinua
- 1 taza de agua
- 6 plátanos verdes
- 2 ramas de culantro picado
- Aceite para freír y sal, al 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, agua, culantro, sal y condimentos al gusto; amasar hasta que esté suave. Hacer los muchines (bolas aplastadas), freír y hornear. Servir caliente con café negro.



## 32. AJÍ DE CHOCHOS Y QUINUA

### Ingredientes:

- ½ taza de quinua cocida
- 1 taza de chochos
- 1 tomate de árbol
- ½ rama de cebolla blanca
- 1 a 4 ajíes según el gusto

### Preparación:

Licuar o moler el ají, quinua, cebolla, perejil y la sal. Añadir el tomate de árbol licuado y cernido. Agregar los chochos enteros cocidos o licuarlos junto con la preparación inicial. Servir con perejil picado. Ideal para acompañar cualquier comida con sal.



## 33. REFRESCO DE QUINUA CON BABACO

(Cuatro 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 preparar el dulce de babaco, licuar las dos preparaciones, poner jugo de limón o mandarina. Servir frío.



## 34. REFRESCO DE QUINUA CON MORA

(Ocho 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, al gusto

### Preparación:

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



## 35. REFRESCO DE QUINUA CON MORTIÑO

(Ocho porciones)

### Ingredientes:

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

### Preparación:

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

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



## 36. REFRESCO DE QUINUA CON NARANJILLA

(Seis porciones)

### Ingredientes:

- 1 ½ taza de quinua cocida
- 3 naranjillas cocidas
- ½ taza de azúcar o panela
- 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. Servir frío con cubos de hielo.





## 37. MANJAR BLANCO CON QUINUA

### 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. Servir con pan o galletas.

46



## 38. JALEA DE QUINUA CON MANZANA

### Ingredientes:

- 1 taza de quinua lavada, bien cocida
- 2 manzanas
- 3 cucharadas de maicena
- pedazos de canela
- esencia de vainilla, azúcar, al gusto

### Preparación:

Las manzanas cortadas y peladas en pedazos pequeños cocinar junto con la canela en 8 tazas de agua. Luego de 15 minutos de cocción agregar la quinua cocida y la maicena diluida en  $\frac{1}{2}$  taza de agua fría más el azúcar y la esencia de vainilla hasta su total cocimiento. Servir caliente.



## 39. JALEA DE QUINUA CON FRUTILLAS

### Ingredientes:

- 1 taza de quinua lavada bien cocida
- 15 frutillas
- 3 cucharadas de maicena
- 2 pedazos de canela
- esencia de vainilla, azúcar, al gusto

### Preparación:

En 6 tazas de agua hervir la canela y las frutillas lavadas, a medio cocer agregar la quinua y la maicena diluida en  $\frac{1}{2}$  taza de agua fría más el azúcar y la esencia de vainilla. Cocinar y servir caliente.



## 40. JALEA DE QUINUA CON PIÑA

### Ingredientes:

- 1 taza de quinua lavada, bien cocida
- 3 rodajas de piña
- 3 cucharadas de maicena
- pedazos de canela
- esencia de vainilla, a gusto

### Preparación:

Las rodajas de piña cortadas en pedazos pequeños, cocinar junto con la canela en 10 tazas de agua. Luego de 15 minutos de cocción, agregar la quinua cocida y la maicena diluida en  $\frac{1}{2}$  taza de agua fría, más el azúcar y la esencia de vainilla hasta su total cocimiento. Servir caliente.



## 41. MANJAR DE QUINUA CON LECHE

### Ingredientes:

- 2 tazas de quinua lavada
- 1 litro de leche
- 3 pedazos de canela
- 1 libra de azúcar
- esencia de vainilla, al gusto

### Preparación:

Cocinar bien la quinua con la canela. Luego mezclar en una paila junto con la leche y el azúcar. Hervir con la vainilla hasta que dé punto.



## 42. CAKE DE HARINA DE QUINUA

(Doce porciones)

### Ingredientes:

- 1 taza de harina de quinua
- 1 ½ tazas de harina de trigo
- ½ taza de maicena
- ½ libra de mantequilla
- 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 mantequilla con el azúcar hasta que esté cremosa, agregar las yemas de huevo, 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 o enharinado, si se desea agregar pasas. Hornear por 30 minutos. Servir como postre frío en tajadas.



## 43. BUDÍN DE QUINUA EN BAÑO MARÍA

(Diez 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 al gusto

### Preparación:

Batir la quinua con cuchara de madera o licuar hasta que esté cremosa, agregar la canela, huevos, azúcar, leche, harina, batir constantemente. Cocinar en baño María. Servir como postre.



## 44. PAPILLA DE QUINUA

(Cuatro 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 al gusto

### Preparación:

Licuar o batir la quinua cocida hasta que esté cremosa, agregar la leche, azúcar y gotas de vainilla, seguir batiendo. Espolvorear canela molida. Servir caliente, principalmente para niños.







# Recetas con Chucho

## 45. EMPANADAS DE CHOCHO

### Ingredientes:

#### Masa

- 4 tazas de chocho molido.
- 8 tazas de harina de trigo
- 2 ½ cucharaditas de polvo royal
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 libra de mantequilla

- 2 litros de aceite
- 2 ½ tazas de leche
- ½ taza de agua

#### Relleno

- 1 queso fresco
- 1 caja de pasas pequeña

### Preparación:

Mezclar el chocho molido con la harina. Agregar la mantequilla derretida, la sal y el azúcar disuelto en la leche y el agua. Amasar hasta obtener una masa suave y manejable. Formar bolitas, extender con un bolillo sobre un plástico y moldear las empanadas, rellenar con queso y pasas. Freír en aceite bien caliente.



## 46. ENSALADA DE CHOCHOS CON ACEITUNAS

(Cuatro porciones)

### Ingredientes:

- 1 taza de chochos frescos
- 2 tomates riñón medianos
- 2 cebollas paiteñas
- 1 frasco mediano de aceitunas
- sal, pimienta y culantro al gusto

### Preparación:

Pelar los chochos, picar la cebolla, tomate, perejil y culantro. Mezclar todos los ingredientes con las aceitunas y condimentar al gusto.

56



## 47. PATÉ DE CHOCHOS

### Ingredientes:

- ½ taza de chochos
- ¼ de litro de crema de leche
- 1 tarriña de queso crema

### Refrito:

- 2 Limones
- 2 cucharadas de aceite
- 1 rama de cebolla blanca
- Sal, culantro y pimienta, al gusto

### Preparación:

Hacer un refrito con el aceite, cebolla blanca, jugo de dos limones, culantro, sal y pimienta. Dejar que se enfríe. Por separado, licuar el chocho con la crema de leche. Verter esta preparación en un recipiente, añadir el queso crema y el refrito preparado. Batir vigorosamente hasta que espese y se homogenice toda la mezcla. Servir el paté, untando en pan, galletas o bocaditos.



## 48. LLAPINGACHOS DE CHOCHO

(Cuatro porciones)

### Ingredientes:

- 2 libras de papas
- 1 ½ tazas de chocho
- 1 rama de cebolla blanca
- 4 onzas de queso fresco
- ½ litro de aceite
- ajo y sal, al gusto

### Preparación:

Hacer un refrito con la cebolla blanca, ajo, sal y aceite. Moler las papas cocidas y el chocho. Agregar el refrito y el queso desmenuzado y mezclar hasta formar una masa homogénea. Formar tortillas y sofreír en aceite.



## 49. ENSALADA CON CHOCHOS

(Cinco porciones)

### Ingredientes:

- 2 tazas de chocho fresco
- ½ queso fresco
- ¾ taza de leche
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 libras de papas cortadas en cuadrillos
- 2 pimientos rojos sancochados y picados
- ½ libra de jamón cortado en cuadrillos pequeños
- 1 cucharadita de sal
- 2 huevos cocidos duros
- 2 ramas de perejil

### Preparación:

Cocer las papas, sacar del agua un poco duras y dejarlas enfriar. Mezclar los chochos con las papas, el pimiento y el jamón. Licuar el queso desmenuzado, leche, sal y mayonesa y poner esta crema sobre la mezcla anterior. Revolver lentamente y disponer de una fuente adornando con las tajadas de huevo duro y hojas de perejil.



# 50. ENSALADA DE LEGUMBRES CON CHOCHO

(Ocho porciones)

## Ingredientes:

- 1 libra de chocho fresco
- 1 libra de arvejas tiernas cocidas
- 1 libra de vainitas cocidas
- ½ libra de zanahoria amarilla cocida y picada
- ½ libra de choclo tierno cocido
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de crema de leche
- 1 pizca de azúcar
- sal, pimienta y condimentos, al gusto

## Preparación:

Poner al fuego una sartén con la mantequilla, cuando esté caliente agregar las legumbres con la pizca de azúcar, sal y los demás condimentos. Revolver continuamente durante unos minutos y añadir la crema de leche. Hervir unos minutos más y retirar del fuego. Servir caliente.

60



## 51. ENSALADA TROPICAL DE CHOCHO

### Ingredientes:

- 2 tazas de chocho pelado
- 2 manzanas peladas y picadas (sumergir en agua con limón)
- 2 tallos de apio picados
- ¼ litro de yogurt natural
- 2 tomates riñón, finamente picados
- sal y condimentos, al gusto

### Preparación:

Mezclar los chochos pelados con las manzanas, los tomates y los tallos de apio picados. Sazonar con yogurt natural, sal y condimentos al gusto. Puede servir con arroz.





## 52. SALSA DE CHOCHOS

(Seis porciones)

### Ingredientes:

- 1 taza de chochos frescos
- 1 taza de agua
- 1 taza de leche
- 1 libra de carne de cerdo
- 2 tazas de caldo de carne
- 4 cucharas de mantequilla
- ½ taza de harina
- 4 ramas de cebolla blanca, finamente picada
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 cucharadas de achiote
- sal y orégano, al gusto

### Preparación:

Saltear (sofreír) la carne de cerdo, con media rama de cebolla blanca, una pizca de comino y sal al gusto, luego cocinarla en tres tazas de agua. Licuar el chocho entero con una taza de agua y una de leche. En una cucharada de mantequilla dorar ligeramente la cebolla blanca y el perejil, agregar los condimentos y el chocho licuado, dejar que hierva unos minutos. Aparte calentar el resto de la mantequilla, poner la harina y cuando esté espumosa añadir el caldo. Sazonar con sal y condimentos y mantener al fuego sin dejar de revolver hasta que espese. Unir a esta preparación la otra de chocho y mantener caliente hasta el momento de servir.



## 53. SALSA DE CHOCHO SALACHE

(Veinte porciones)

### Ingredientes:

- 1 taza de chochos
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 taza de leche
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de mantequilla
- sal y condimentos, al gusto

### Preparación:

Sofreír en mantequilla la cebolla blanca finamente picada, agregar ajo, sal y condimentos al gusto. Licuar los chochos con la leche, incorporar el refrito anterior y hervir por 10 minutos, añadir agua si es necesario, hasta obtener la consistencia de una salsa. Esta preparación puede servirse con papas cocidas, rodajas de tomate y una hoja de lechuga.



## 54. ENSALADA DE CHOCHOS PRIMAVERA

(Diez porciones)

### Ingredientes:

- 2 tazas de chocho
- 2 tazas de arveja
- ½ taza de zanahoria amarilla
- ½ libra de fideo
- 1 cucharada de crema de leche
- sal y pimienta, al gusto

### Preparación:

Cocinar las arvejas con la zanahoria amarilla hasta que estén suaves, en un recipiente aparte cocinar el fideo. Mezclar con la crema de leche y los chochos, agregar sal y pimienta al gusto.



## 55. CEBICHE DE CHOCHOS CON CUERO DE CHANCHO

(Cuatro porciones)

### Ingredientes:

- 1 taza de chochos pelados
  - ½ taza de jugo de limón
  - ¾ taza de jugo de tomate riñón
  - 2 cucharas de aceite
  - sal y salsa de tomate, al gusto
- **Cebolla encurtida**
  - 2 cebollas coloradas medianas, picadas en rodajas delgadas
  - 3 cucharadas de sal
  - 1 ½ taza de jugo de naranja (4 a 6 naranjas)
  - 2 ramas de perejil

### Preparación:

#### Cuero de chanco:

Retirar el exceso de grasa del cuero y cocinar con sal, en una olla de presión por cuarenta y cinco minutos. Cortar en cuadraditos muy pequeños la cebolla encurtida. Dejar reposar la cebolla en agua con sal, por veinte minutos, al cabo de este tiempo, enjuagar con abundante agua fría, escurrir y mezclar con el jugo de limón, dejar reposar hasta que estén rosadas.

#### Jugo de tomate:

Sumergir los tomates en agua hirviendo por un minuto, retirar y lavar en agua fría, quitar la cáscara, licuar y cernir para obtener su jugo.

Mezclar los chochos con la cebolla encurtida, los jugos de tomate, naranja y limón, la salsa de tomate, el aceite y la sal. Probar y sazonar al gusto.

Incorporar el cuero de chanco picado en cuadritos y el perejil. Servir con canguil o maíz tostado.



## 56. CEBICHE DE CHOCHOS CON CORVINA

(Seis porciones)

### Ingredientes:

- 2 tazas de chochos pelados
- 1 kg de corvina
- 12 limones sutiles
- 2 naranjas
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 2 cebollas paiteñas encurtidas
- sal y culantro, al gusto

### Preparación:

Quitar la piel de la corvina, cortar en tiras y hervir por un minuto en agua con sal y condimentos. Retirar el agua de cocción y dejar encurtir en el jugo de limón y naranja por dos horas aproximadamente. Mezclar esta preparación con los chochos, cebolla paiteña, salsa de tomate, zumo de limón y naranja. Mejorar la sazón con sal, salsa inglesa y una porción de cilantro picado. Servir con maíz tostado o canguil.

66



# 57. CHOCHOS EN MAYONESA

(Ocho porciones)

## Ingredientes:

- 3 tazas de chocho
- 10 gotas de jugo de limón
- 1 libra de arvejas tiernas cocidas
- sal, al gusto
- 1 taza de mayonesa

## Preparación:

Pelar los chochos y cocerlos durante cinco minutos en agua con sal y jugo de limón. Escurrir el agua, mezclar con las arvejas cocidas. Cuando estén completamente fríos revolver con la mayonesa.



## 58. SOPA DE BOLAS DE VERDE CON CHOCHO

(Seis porciones)

### Ingredientes:

#### Sopa:

- 2 yucas pequeñas
- 1 choclo
- 1 libra de hueso de res
- 1 rama de cebolla blanca
- sal, pimienta y ajo al gusto
- 2 litros de agua
- 1 cebolla perla
- 1 rama de cebolla blanca

#### Relleno:

- 1 pechuga de pollo cocida
- 2 onzas de pasas
- 1 pimienta picado
- 1 taza de arveja cocida
- 1 huevo cocido
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla perla
- 1 rama de cebolla blanca
- sal y ajo, al gusto

### Preparación:

#### Sopa:

Preparar un refrito con la cebolla blanca, la sal, pimienta y ajo al gusto, luego cocinar el hueso y el choclo en dos litros de agua. Añadir la yuca y cocinar 20 minutos más.

#### Relleno:

Sofreír en mantequilla las dos clases de cebollas y el ajo. Añadir el pollo desmenuzado y dorado previamente, las arvejas cocinadas, las pasas y el huevo picado. Mezclar todos los ingredientes.

#### Bolas de verde:

Cocinar los plátanos verdes, con sal y moler. Incorporar el chocho molido, el huevo, añadir la mantequilla y mezclar hasta obtener una masa uniforme.

Formar bolitas, rellenar con el refrito de pollo y dorar en abundante aceite caliente.

Sugerencia: Servir con la sopa anterior.



## 59. LOCRO DE CHOCHOS CON CARNE

(Diez porciones)

### Ingredientes:

- 2 tazas de chocho
- 2 libras de carne de chanco
- 3 libras de papas
- 1 litro de leche
- 2 litros de agua
- 1 zanahoria amarilla
- 1 hoja de col blanca
- sal, cebolla y condimento al gusto
- 2 cucharadas de aceite

### Preparación:

Cortar la carne en pequeños trozos y preparar un refrito. Licuar los chochos con leche y disponer en una olla grande, agregar los dos litros de agua, las papas peladas y cortadas en cuadritos, la zanahoria amarilla y la col finamente picadas. Condimentar al gusto y cocinar el conjunto hasta que las papas estén suaves.





# 60. LOCRO DE CHOCHOS

(Seis porciones)

## Ingredientes:

- 1 taza de chochos pelados
- 2 libras de papas, en tajadas, la mitad gruesas, la mitad delgadas
- ½ taza de crema de leche
- 1 ½ litros de agua caliente
- 1 taza de leche
- ½ taza de cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 aguacate
- tomate en rodajas, salsa de ají, cebollas encurtidas, hojas de lechuga, sal y pimienta al gusto.

## Preparación:

En una olla sopera, calentar la mantequilla. Añadir la cebolla y freír a fuego lento hasta que esté dorada. Agregar las papas y freír a fuego medio-alto por cinco a diez minutos, removiendo constantemente hasta que la papa esté dorada. Añadir la crema y la leche y cuando hierva añadir el agua caliente, la sal y la pimienta. Cocinar por veinte a treinta minutos o hasta que las tajadas delgadas de papas se deshagan en parte, para espesar el locro. Para servir, licuar la mitad de los chochos con un poco de locro hasta que quede como crema. Incorporar a la sopa. Añadir los chochos enteros restantes (y el cilantro, si se desea) calentar y servir. Adornando con una tajada de aguacate, media hoja de lechuga, una rodaja de tomate y cebollas encurtidas.

### Preparación rápida:

En una olla de presión cocinar la papa con sal y pimienta, en un litro de agua, por diez minutos, destapar la olla y añadir el refrito, la crema y la leche. Hervir cinco minutos. Para servir, añada los chochos licuados y también los enteros.



# 61. CREMA DE CHOCHOS

(Seis porciones)

## Ingredientes:

- 3 tazas de chochos fresco
- ½ libra de carne de res o de chancho
- 2 litros de agua
- 1 taza de leche
- 2 yemas de huevo
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 libra de papas cortadas en tiras y fritas
- 1 rama de cebolla blanca
- 4 dientes de ajo
- sal y pimienta al gusto.

## Preparación:

Preparar un refrito, con dos cucharadas de mantequilla, la cebolla blanca y el ajo finamente picado, agregar la carne cortada en trozos, freír por cinco minutos. A esta preparación añadir un litro de agua, sazonar con sal y pimienta, cocinar hasta que la carne este suave. Con el otro litro de agua licuar el chocho, cernir y poner al fuego, incorporar el caldo anteriormente preparado y la mantequilla restante. Hervir unos quince minutos sin dejar de revolver para evitar que se queme. Poner en un tazón las yemas de huevo con la leche, batir hasta que el conjunto esté espumoso, luego verter en chorro fino sobre la sopa y revolver continuamente para que no se corte. Mantener un momento más sobre el fuego y sacar cuando comience a hervir. Servir con papas fritas.



## 62. SOPA DE LEGUMBRES CON CHOCHO

(Seis porciones)

### Ingredientes:

- ½ libra de chochos
- ½ libra de carne de res
- ½ libra de tomate riñón
- ¼ de queso fresco
- 1 zambo tierno picado
- 1 zanahoria amarilla
- ½ taza de choclo tierno
- ½ taza de vainitas tiernas
- 1 cebolla blanca picada
- 4 dientes de ajo
- 1 ½ litros de agua
- ¼ de cucharada de azúcar

### Preparación:

Cocinar la carne, zambo, tomates, cebolla y ajo. Retirar la carne cuando este cocida. Licuar la sopa, cernir y poner nuevamente al fuego, añadir los chochos, zanahoria picada, vainitas y choclo. Condimentar con sal, pimienta, orégano y una pizca de azúcar, agregar la carne cortada en pedacitos y hervir hasta que todo esté cocido. Para servir, añadir el queso desmenuzado.



## 63. CAZUELA DE CHOCHO CON POLLO

(Cuatro porciones)

### Ingredientes:

- 1 taza de chocho fresco
- 1 plátano verde
- 1 tomate riñón
- 1 cebolla paiteña
- 1 rama de cebolla blanca
- 1 pechuga de pollo
- 3 tazas de caldo
- 1 cucharada de mantequilla
- ajo, sal, pimienta, orégano, perejil, culantro y achiote, al gusto

### Preparación:

Cocinar la pechuga en tres tazas de agua con una pizca de sal. Reservar el caldo. En una olla, preparar un refrito, con la mantequilla, la cebolla blanca, la sal y los condimentos al gusto. Añadir el tomate picado y sofreír por cinco minutos. Incorporar el caldo en el que se cocinó la pechuga, el chocho molido y el plátano verde rallado. Cocinar por quince minutos, moviendo constantemente para evitar que no se pegue la preparación a la olla. Agregar la pechuga de pollo desmenuzada, hervir cinco minutos y servir caliente.



## 64. PLATO CRIOLLO DE CHOCHOS

(Ocho porciones)

### Ingredientes:

- 1 taza de chocho licuado
  - 3 libras de papas gruesas
  - 2 litros de leche
  - 1 cucharada de maicena
  - 1 cebolla blanca finamente picada
  - 2 cucharas de mantequilla
  - ¼ cucharada de manteca roja
  - sal y ajo, al gusto
- Para adornar:**
- ½ taza de chochos pelados
  - 8 hojas de lechuga
  - 4 aguacates
  - 1 huevo cocido duro
  - 2 ramas de perejil

### Preparación:

Pelar, lavar y cocinar las papas con el agua necesaria y un poco de sal. Con la mantequilla, manteca roja y cebolla hacer un refrito; agregar el chocho licuado en un litro de leche, agua sal y ajo. Cuando hierva incorporar la maicena disuelta en una taza de leche, cocinar durante seis minutos sin dejar de revolver. Batir las yemas de huevo con el otro litro de leche y verter en chorro fino sobre la sopa que esta hirviendo. Se debe remover rápidamente para que no se corte. Cuando espese, sacar del fuego y servir inmediatamente con las papas cocidas, adornar con chochos pelados, hojas de lechuga, tajadas de aguacate, huevo duros y hojas de perejil.



## 65. POLLO EN SALSA DE CHOCHO

(Cuatro porciones)

### Ingredientes:

- 1 taza de chochos frescos
- ½ pollo cocido y desmenuzado
- 6 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de harina
- 1 taza de leche
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 cebolla paiteña finamente picada
- 1 cucharada de perejil picado
- sal y pimienta, al gusto

### Preparación

### Preparación:

Licuar el chocho con una taza de agua y una taza de leche. En tres cucharadas de mantequilla freír la cebolla paiteña y el perejil, agregar los condimentos. En este refrito poner el chocho licuado y hervir unos cuatro minutos. Sacar del fuego. Aparte preparar una salsa blanca espesa con las tres cucharadas restantes de mantequilla, la harina y el caldo de pollo. Esta salsa unir a la preparación anterior y sazonar con la sal y pimienta al gusto. Agregar el pollo cocido y desmenuzado. Mantener a fuego lento y sin dejar de revolver durante unos minutos, hasta que la salsa tome la consistencia deseada.



## 66. SOPA DE LEGUMBRES CON CHOCHO

(Seis porciones)

### Ingredientes:

- ½ libra de chochos
- ½ libra de carne de res
- ½ libra de tomate riñón
- ¼ libra de queso fresco
- 1 zambo tierno picado
- 1 zanahoria amarilla
- ½ taza de choclo tierno
- ½ taza de vainitas tiernas
- 1 cebolla blanca picada
- 4 dientes de ajo
- 1 ½ litros de agua
- ¼ de cucharada de azúcar

### Preparación:

Cocinar la carne, zambo, tomates, cebolla y ajo. Retirar la carne cuando este cocida. Licuar la sopa, cernir y poner nuevamente al fuego, añadir los chochos, zanahoria picada, vainitas y choclo. Condimentar con sal, pimienta, orégano y una pizca de azúcar, agregar la carne cortada en pedacitos y hervir hasta que todo esté bien cocido. Para servir, añadir el queso desmenuzado.

76



## 67. SPAGUETTI CON SALSA DE CHOCHOS Y CHAMPIÑONES

(Diez porciones)

### Ingredientes:

- 1 libra de fideo tallarín
- 1 libra de champiñones frescos
- 2 tazas de chocho molido
- 1 rama de cebolla blanca
- 6 tazas de leche
- ½ taza de aceite
- ¼ taza de harina
- 1 cucharadita de mantequilla
- queso parmesano
- sal, ajo, al gusto

### Preparación:

Cocinar el fideo tallarín con agua, sal y un poco de aceite para que no se pegue al recipiente de cocción. Escurrir el conjunto, reservando los fideos. Preparar un refrito con cebolla blanca picada, mantequilla, ajo y sal. Lavar y picar los champiñones y el ajo, añadir un poco de sal. Freír el conjunto por 10 minutos. Poner en el vaso de la licuadora la harina, la leche y el chocho y licuar, batir hasta obtener una mezcla homogénea, verter en una olla y cocinar por 5 minutos. Agregar a esta salsa, el refrito y los champiñones. A esta mezcla añadir al fideo tallarín. Servir adornado con queso parmesano.





## 68. LASAÑA DE CHOCHO

(Diez porciones)

### Ingredientes:

- 1 caja de lasaña
- 3 tomates riñón
- 1 libra de carne de chancho molida
- 2 cebollas paiteñas
- 2 tazas de chocho molido
- 1 queso mozzarella
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 1 litro de crema de leche
- sal, pimienta y orégano en polvo, al gusto.

### Preparación:

Freír por diez minutos, la carne previamente condimentada con el jugo de tomate, la cebolla picada y el chocho molido.

Aparte cocinar la lasaña con sal y aceite por 7 minutos. Disponer en un molde enmantecado, capas sucesivas de lasaña, carne en salsa de tomate y crema de leche. Hornear por 10 minutos. Para servir agregar rodajas de queso mozzarella y orégano en polvo.



## 69. CHARQUICÁN CON CHOCHOS

-Charquicán: Guiso tradicional en Chile, Perú, Argentina-  
(Diezporciones)

### Ingredientes:

- 1 taza de chochos
- 1 choclo
- ½ libra de carne molida
- 1 porción de zapallo
- 1 papa
- 2 zanahorias amarillas
- 1 taza de fréjol blanco
- 1 taza de fréjol negro
- 1 taza de arveja
- 1 cebolla paiteña
- 1 cebolla blanca
- sal y condimentos al gusto
- 2 tazas de agua

### Preparación:

Sofreír la carne con las cebollas finamente picadas y condimentos al gusto. En una olla de presión, poner dos tazas de agua, cuando esta empiece a hervir, agregar el zapallo, la zanahoria y las papas picadas, incorporar el choclo, el fréjol y la arveja. Tapar la olla y cocinar por 10 minutos. Retirar la olla del fuego y con la ayuda de una cuchara de madera, aplastar todos los ingredientes, hasta obtener una preparación espesa. Incorporar el chocho y servir.



# 70. PIZZA DE CHOCHO

## Ingredientes:

### Masa

- 2 libras de harina de trigo
- 3 cucharas de azúcar
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 huevo
- 1 pizca de sal
- 1 taza de agua tibia

### Relleno

- 1 taza de chochos pelados
- 5 cebollas paiteñas
- 4 tomates riñón medianos
- 3 cucharadas de aceite
- 2 pimientos (1 verde, 1 rojo)
- 1 queso mozzarella
- 1 libra de jamón picado en cuadritos
- 2 dientes de ajo
- sal, orégano, pimienta al gusto

## Preparación:

Mezclar todos los ingredientes anotados para la masa. Formar una masa suave y dejar reposar media hora. Transcurrido este tiempo, estirar la masa y disponer sobre un molde enmantequillado y llevar al horno durante cinco minutos. Sacar del horno, agregar el siguiente relleno.

### Relleno

Sofreír el ajo, la cebolla, los pimientos y el tomate picado, añadir el queso y el jamón picados hasta obtener una pasta, sazonar con sal y pimienta al gusto. Licuar el chocho con la crema de leche y mezclar con el refrito anterior. Introducir otros cinco minutos al horno, sacar y servir caliente.



## 71. TORTA DE CHOCHOS CON QUESO

### Ingredientes:

- 1 taza de chochos frescos
- 3 huevos
- 4 onzas de queso fresco rallado
- 2 onzas de mantequilla
- 1 onza de harina de trigo
- 1 taza de leche
- sal y pimienta, al gusto

### Preparación:

Preparar una salsa blanca dorando la harina en la mantequilla caliente y agregando poco a poco la leche, sin dejar de revolver hasta que espese. Moler los chochos y mezclar con las yemas de huevo, la salsa blanca y el queso rallado. Condimentar con sal y pimienta. Batir fuertemente para unir los ingredientes. Aparte batir las claras de huevo a punto de nieve e incorporar lentamente en la preparación anterior. Vaciar en un molde enmantequillado y dorar en un horno a temperatura moderada.



## 72. SOUFLÉ DE CHOCHOS

### Ingredientes:

- 2 tazas de chochos
- 2 tazas de caldo o agua
- 3 cucharadas de mantequilla
- 6 huevos
- ½ queso rallado
- 1 cucharada de azúcar
- sal y pimienta, al gusto

### Preparación:

Licuar el chocho con el caldo y llevar al fuego añadiendo la mantequilla y el azúcar. Hervir sin dejar de revolver hasta que la preparación esté muy espesa. Sacar del fuego. Cuando esté fría agregar el queso rallado y las yemas de huevo batiendo bien para incorporarlas. Sazonar con la sal y pimienta necesarias. Agregar las claras de huevo batidas a punto de nieve y unir las suavemente. Vaciar la preparación en moldes individuales, previamente engrasados. Hornear a temperatura moderada hasta que estén dorados.



## 73. PASTELITOS DE CHOCHO

### Ingredientes:

- 1 taza de chocho molido
- 1 ½ taza de leche
- 5 cucharas de mantequilla
- 2 huevos
- ½ queso fresco
- 1 cucharara de royal
- 1 ¼ de taza de azúcar
- 1 caja pequeña de uvas pasas
- 3 cucharas de maicena
- ½ cucharara de esencia de vainilla
- 1 manzana pelada en trozos

### Preparación:

Batir las yemas de huevo con el azúcar, incorporar el chocho molido, cuando el conjunto esté cremoso, añadir el queso rallado, maicena, royal, esencia de vainilla y las claras de huevo, batidas a punto de nieve. Mezclar suavemente el conjunto, poner la mitad de la preparación en un molde engrasado, agregar los trocitos de manzana, las pasas y cubrir con el resto de la mezcla cremosa. Hornear a temperatura moderada (150 °C).



# 74. TAMALES DE CHOCHOS

(Dieciséis porciones)

## Ingredientes:

### Masa

- 1 ½ tazas de chocho pelado
- 6 cucharadas de mantequilla derretida
- 5 huevos
- ½ taza de azúcar
- ½ queso crema sin sal
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de sal
- ½ libra de harina de trigo

### Condumio

- ½ libra de carne de chanco, cocida y cortada en pedazos pequeños, 2 cebollas paiteñas ralladas, 30 gramos de maní tostado o frito, 2 tomates riñón medianos, pelados y picados, 2 cucharadas de mantequilla, 2 cucharadas de caldo, 1 cucharadita de azúcar, 1 pimienta verde cortada en tiras pequeñas, 2 huevos cocidos duros, 2 dientes de ajo, 1 caja de pasas, sal, al gusto, 16 hojas de achira.

## Preparación:

Preparar el condumio de la siguiente forma: en la mantequilla caliente poner la cebolla, la carne y el tomate. Sazonar con sal, ajo y azúcar. Cuando la cebolla esté cocida, añadir el maní tostado, molido y mezclado con el caldo. Mantener a fuego lento hasta que se espese. Licuar los chochos con los huevos y la mantequilla derretida. Poner en un tazón, añadir la harina, el queso rallado, el azúcar, la sal y el polvo de hornear. Batir hasta que la preparación este homogénea unida. Poner dos cucharadas de esta masa en la hoja de achira, en el centro acomodar el condumio de carne adornado con una o dos tiritas de pimienta, una tajada de huevo duro y una o dos pasas. Doblar la hoja y cocinar los tamales a vapor por veinte y cinco minutos. Nota: El chocho puede ser molido si no se dispone de licuadora.



## 75. DULCE DE CHOCHO

### Ingredientes:

- 1 taza de chocho
- 5 tazas de azúcar
- 6 rodajas de piña
- ½ queso fresco
- ½ taza de agua

### Preparación:

Licuar las rodajas de piña en una mínima cantidad de agua y cernir. Aparte licuar el chocho en media taza de agua, añadir el jugo de la piña, el azúcar y hervir a fuego lento durante una y media a dos horas hasta que al pasar rápidamente una cuchara de palo se vea el fondo del recipiente. Vaciar enseguida en un recipiente engrasado, dejar enfriar a temperatura ambiente. Cortar en la forma deseada (cuadrados, rectángulos, etc.) y servir con tajadas de queso.





## 76. COLADA PARA EL DESTETE

(Cuatro porciones)

### Ingredientes:

- 1 taza de chocho
- 1 litro de leche
- 4 onzas de panela
- 2 rajas de canela
- 1 cucharada de maicena

### Preparación:

Licuar el chocho con la leche, incorporar la maicena disuelta en un poco de agua y cocinar a fuego lento por 5 minutos; agregar la canela y luego la panela, hervir 10 minutos adicionales y servir caliente.

86



## 77. COLADA DE CHOCHO CON MARACUYA

(Cuatro porciones)

### Ingredientes:

- 1 taza de chocho molido
- 1 litro de agua
- 2 onzas de maicena
- 1 maracuyá
- ¼ taza de azúcar
- canela, clavo de olor, al gusto

### Preparación:

Mezclar la maicena con el agua, agitar el conjunto hasta que no se observen grumos, hervir el conjunto por 10 minutos, añadir el chocho molido, el jugo de maracuyá, la canela, el clavo de olor y el azúcar; continuar la cocción 10 minutos adicionales.



## 78. FLAN DE CHOCHO

(Ocho porciones)

### Ingredientes:

- 1 taza de chocho
- 1 litro de leche
- 2 paquetes de flan sin sabor
- $\frac{1}{4}$  de taza de azúcar
- $\frac{1}{2}$  litro de mora

### Preparación:

Licuar el chocho con la leche, hervir el conjunto por cinco minutos, retirar del fuego y cuando la preparación esté tibia, agregar la base del flan y el azúcar; remover hasta disolver los ingredientes. Poner la mezcla en la refrigeradora hasta lograr la consistencia del flan. Servir pequeñas porciones, adornadas con una mora o frutilla.



## 79. MANJAR DE CHOCHOS

(Diez porciones)

### Ingredientes:

- 3 tazas de chocho
- 1 litro de leche
- 2 libras de azúcar
- 1 raja de canela

### Preparación:

Licuar el chocho con la leche, verter el conjunto en una olla, añadir el azúcar y la canela, hervir removiendo constantemente hasta que la mezcla tome punto. Esta condición puede determinarse, cuando una gota de la preparación no se desintegra al ser vertida en un vaso de agua fría.



## 80. HELADO DE CHOCHO

(Quince porciones)

### Ingredientes:

- 2 tazas de chocho
- 1 libra de mora
- ¼ litro de crema de leche muy fría
- ¼ litro de leche
- 2 tazas de azúcar
- 2 huevos
- 2 cucharadas de maicena
- ½ libra de frutillas
- pasas, al gusto

### Preparación:

Batir las yemas de huevo con la maicena, la leche y el azúcar, cocinar a fuego lento, removiendo constantemente, hasta obtener una crema suave. Retira del fuego y dejar enfriar.

Poner en el vaso de la licuadora el chocho junto con la crema preparada anteriormente. La crema de leche, el jugo de mora, batir hasta obtener una mezcla homogénea y verter en moldes de helado. Adornar con pasas y frutillas. Introducir en el congelador durante 4-5 horas hasta que se congele la mezcla.



# 81. PANECILLOS DE CHOCHO

(Veinte porciones)

## Ingredientes:

- 1 taza de chocho molido
- 1 ½ libras de mantequilla
- 3 tazas de harina de trigo
- 3 huevos
- 1 cucharada de royal
- ½ taza de agua
- 1 taza de azúcar
- esencia de vainilla, al gusto

## Preparación:

Mezclar la margarina con el azúcar y con una cuchara de madera batir hasta que no se observen grumos de azúcar en la margarina, agregar los huevos, el royal, harina, chocho licuado y esencia de vainilla. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa manejable, formar panecillos y disponerlos sobre un molde engrasado. Hornear a 200 °C por 20 minutos.



## 82. TORTILLAS DE CHOCHO EN TIESTO

(Diez porciones)

### Ingredientes:

- 1 taza de chochos
- 340 g de harina de trigo
- 2 onzas de mantequilla
- 2 cucharas de royal
- 1 taza de leche
- 1 panela pequeña
- sal, al gusto

### Preparación:

Moler el chocho, mezclar con la harina, royal y mantequilla. Disolver la sal en la leche y añadir al conjunto anterior, formar una masa manejable y moldear manualmente las tortillas, asar en tiesto hasta que estén dorados. Servir con miel de panela.



## 83. GALLETAS DE CHOCHO

(Veinte porciones)

### Ingredientes:

#### Para la masa

- 1 ½ tazas de chocho
- 300 g de mantequilla
- 1 ¼ tazas de azúcar
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 yemas de huevo

#### Para el recubrimiento de la galleta

- 1 clara de huevo
- 1 taza de azúcar impalpable

### Preparación:

Mezclar la mantequilla, azúcar, chocho molido, harina, esencia de vainilla y yemas de huevo. Formar una masa homogénea. Con un bolillo extender la masa en capas de un cm de espesor, cortar en figuras. Disponer estas sobre una lata engrasada y hornear a 200 °C por 10 minutos. Para el recubrimiento, batir las claras a punto de nieve y añadir el azúcar impalpable, continuar batiendo hasta formar un merengue con el que se adorna cada galleta antes de servir.





## 84. AJI DE CHOCHO

(Cuarenta porciones)

### Ingredientes:

- 2 tazas de chocho
- 1 limón
- 1 naranja
- 1 tomate riñón
- 1 tomate de árbol
- 1 cebolla paiteña
- 2 ajíes
- sal, aceite, perejil, al gusto

### Preparación:

Licuar el ají con el tomate riñón y el tomate de árbol, este último precocido por 1 minuto. Preparar un encurtido con la cebolla paiteña, los chochos, la sal, el jugo de naranja y limón. Mezclar esta preparación con el ají licuado, agregar una cucharadita de aceite y perejil picado.





*Recetas con  
Amaranto  
Ataco o  
Sangorache*

## 85. AMARANTO REVENTADO

### Ingredientes:

- Grano seco de amaranto de grano blanco o negro

### Preparación:

Calentar fuertemente una olla o sartén ( $> 90\text{ }^{\circ}\text{C}$ ). Derramar en el fondo de la olla una cucharada de granos de amaranto. Mover la olla lentamente sobre el fuego, agarrándola por las asas. Los granos de amaranto empezarán a reventar y saltar. Cuando la mayor parte esté reventada, se retira la olla del fuego y se vacía el contenido en una bandeja. El amaranto así reventado se puede consumir directamente o con leche, café, yogurt, frutas en ensalada, etc. Se puede agregar azúcar o panela en polvo.

En el proceso del reventado, los granos que no revienten o se expandan, se pueden moler, para obtener harina tostada de amaranto y con esta preparar coladas u otras bebidas.



## 86. SOPA DE AMARANTO

### Ingredientes:

- 80 g (1/3 de taza o 3 onzas) de grano de amaranto blanco
- 200 g de carne de res picada (opcional)
- ½ cebolla paiteña
- 1 diente de ajo
- 3 papas medianas
- aceite vegetal, sal, perejil, al gusto

### Preparación:

Retirar alguna impureza del grano y lavar en un colador fino. En 12 tazas de agua fría poner el grano y la carne picada a cocer a fuego normal. Por separado picar la cebolla paiteña y el ajo en cuadritos pequeños y sofreír juntos en aceite y agregar al cocimiento a los 15 minutos. A las 2 horas de cocción aproximadamente agregar las papas picadas. La sopa tomará una apariencia y consistencia espesa y está lista para servir con hojitas de perejil (rinde cinco platos).



## 87. SOPA DE BOLAS DE AMARANTO CON QUESO

### Ingredientes:

- 7 cucharas rebosadas de harina de amaranto
- 1 zanahoria
- ½ plátano verde
- 1 huevo
- ½ cebolla paiteña
- 1 queso mozzarella
- 3 hojas de nabo chino
- sal y ajo al gusto
- 500 g de carne de res (opcional)

### Preparación:

Hervir dos litros de agua, agregar la carne cortada en pedazos pequeños, la cebolla en cuadros y la zanahoria al gusto, junto con la sal y condimentos.

Por separado, mezclar la harina con el huevo y hacer una masa, rallar el queso parmesano y hacer pequeñas bolitas de masa rellenas con queso y reservar.

Hervir el caldo por una hora aproximadamente y agregar las bolitas, usando fuego lento, sin tapar la olla. Agregar el nabo chino cortado al gusto, hervir 15 minutos y servir.



## 88. CONSOME DE POLLO CON AMARANTO GERMINADO

(Seis porciones)

### Ingredientes:

- 500 g de amaranto germinado
- 200 g de vainitas
- 2 pechugas de pollo
- 200 g de arveja
- 2 zanahorias amarillas
- 1 brócoli fresco
- 4 papas
- sal y condimentos al gusto

### Preparación:

Germinar el amaranto, extendiendo el grano húmedo sobre papel adsorbente, que se mantiene en una recipiente a 90 % de humedad relativa y 20 °C por tres días. Cocinar las pechugas de pollo con sal y cebolla. Cuando las pechugas estén suaves, retirar del fuego, reservar el caldo de cocción, enfriar y deshilar las pechugas. En otra cacerola cocer las hortalizas, la arveja y las papas, hasta que estén suaves. Incorporar el caldo de cocción de las pechugas. Antes de servir colocar el amaranto germinado en la base del plato, añadir la sopa anterior y la pechuga desmenuzada.



## 89. CHICHA DE AMARANTO

### Ingredientes:

- 250 g de grano seco de amaranto
- canela
- clavo de dulce
- hierba luisa
- ishpingo
- pimienta dulce
- naranjilla
- piña
- panela, al gusto

### Preparación:

Poner el grano de amaranto en un recipiente plano, sobre papel toalla y humedecer lo suficiente, tapar con otro papel húmedo, mantener en un lugar cerrado y caliente (cocina). A los ocho días el grano germinará, el cual debe ser secado y luego molido, es decir se obtuvo una "jora" de amaranto.

En un recipiente con 40 litros de agua, poner a cocinar la "jora" de amaranto con las especerías y la panela por 1h30 minutos; dejar enfriar y poner en un recipiente en un lugar fresco. Servir frío.

100



## 90. PONCHE DE AMARANTO

### Ingredientes:

- 1 taza de amaranto ligeramente tostado y molido
- 2 tazas de leche
- 4 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 ½ tazas de azúcar

### Preparación:

Hervir la leche con el amaranto. Batir la clara de los huevos hasta que formen punto de nieve, agregar las yemas, vainilla, azúcar y seguir batiendo. Verter todo el batido a la olla con leche y amaranto y mover constantemente. Servir con canela molida o en polvo.





# 91. BOCADITOS DE AMARANTO CON QUESO

## Ingredientes:

- 1 taza de harina de amaranto blanco
- 1 taza de harina de trigo
- 1 cucharada grande de polvo de hornear
- 1 cucharada grande de mantequilla
- 1 huevo
- ¼ de cucharada de esencia de vainilla
- ¾ de taza de agua tibia
- 2 tazas de queso parmesano rallado
- 1 pizca de sal
- aceite, azúcar impalpable y canela en polvo, al gusto

## Preparación:

Mezclar todos los ingredientes, formar una masa y dejar reposar por 15 minutos. Luego formar las bolitas rellenas de queso y freír en aceite caliente hasta que se doren. Dejar enfriar y agregar azúcar impalpable y canela al gusto.



## 92. PASTEL DE CHOCLO CON AMARANTO

### Ingredientes:

- ½ taza de amaranto reventado
- 2 tazas de leche
- 1 rama de canela
- ¾ taza de mantequilla sin sal
- 1 taza de azúcar blanco
- 1 ½ tazas de sémola
- 2 tazas de choclo desgranado
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 claras
- 2 huevos enteros
- 3 cucharadas de azúcar en polvo
- ralladura de una naranja, al gusto

### Preparación:

A fuego medio, en una olla hacer hervir la leche, canela, margarina y la mitad del azúcar blanco. Retirar del fuego y agregar la sémola en forma de lluvia. Remover bien y reservar. Licuar los choclos con ½ taza de agua, el azúcar restante, el polvo de hornear y la ralladura de naranja. Verter sobre la mezcla de leche y sémola, luego cocinar a fuego bajo, sin dejar de remover, durante 6 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar. Batir las cuatro claras a punto de nieve e incorporar a la mezcla anterior en forma envolvente. Batir las yemas durante 2 minutos y añadir a la mezcla anterior de la misma manera. Poner la mezcla en un molde. Esparcir por encima el amaranto reventado y llevar al horno a 180°C durante 40 minutos. Retirar del horno, espolvorear el azúcar dejar enfriar. Servir el pastel de choclo en porciones y acompañar con miel de abeja o panela.



## 93. GALLETAS DE AMARANTO

### Ingredientes:

- 250 g de harina de amaranto
- 250 g de harina de trigo
- 125 g de mantequilla
- 400 g de azúcar
- 4 huevos
- 62 g de leche en polvo
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de sal

### Preparación:

Batir la margarina, el azúcar y los huevos hasta conseguir una mezcla cremosa. En un recipiente mezclar la harina de trigo, la harina de amaranto, el polvo de hornear y la sal. Disolver la leche en polvo e incorporar junto con las harinas a la mezcla anterior hasta obtener una masa manejable. Precalentar el horno. Colocar la masa en forma de bolitas en latas previamente enmantecadas. Hornear por 15 minutos hasta que estén doradas.



## 94. FIDEOS DE AMARANTO

### Ingredientes:

- 250 g de harina de amaranto
- 250 g de harina de trigo
- 4 huevos
- 200 cc de agua
- sal, al gusto

### Preparación:

En un recipiente mezclar las harinas de trigo y amaranto. Incorporar los huevos y el agua hasta obtener una masa compacta. Formar láminas finas y cortar en la forma deseada. Secar los fideos a 40 °C por 4 horas.



# 95. COLADA DE AMARANTO

## Ingredientes:

- 500 g de harina de amaranto
- agua, azúcar y canela, al gusto

## Preparación:

Disolver la harina en agua fría. Cocinar por 10 minutos, junto con el azúcar y canela. Servir frío o caliente.



## 96. BATIDO CON AMARANTO

### Ingredientes:

- 1 taza de harina de amaranto tostado
- 1 litro de leche
- 2 bananos o guineos, o cualquier otra fruta
- 2 cucharas de miel de abeja, panela, azúcar o edulcorante
- 1 cucharilla de chia

### Preparación:

Licuar la leche con la fruta picada y la harina de amaranto, añadir cualquiera de los endulzantes o edulcorantes y servir bien frío.



## 97. CHISPIOLA DE AMARANTO

### Ingredientes:

- 200 gramos de amaranto reventado
- ½ litro de agua
- 300 g de azúcar
- 100 g de glucosa o jarabe (Disolver nueve cucharadas de azúcar en un sartén hasta punto de caramelo, añadir dos cucharaditas de mantequilla)
- una copa de jugo de limón

### Preparación:

Disolver los 300 g de azúcar en los 500 ml de agua, hervir hasta que de punto, añadir el jugo de limón, hervir 5 minutos adicionales; incorporar la glucosa y hervir hasta que el jarabe se haga espeso. Por separado, en un recipiente mezclar el amaranto reventado y el jarabe. En caliente, moldear con las manos, formando pequeñas bolitas del tamaño que cabe en éstas, enfriar en la refrigeradora (de preferencia) por 15 minutos, empacar o servir.



## 98. BEBIDA REFRESCANTE DE ATACO O SANGORACHE

### Ingredientes:

- 1 panoja joven o fresca de ataco o sangorache
- 1 porción de hierbas aromáticas (cedrón, hierba luisa, hoja de naranja, arrayán, etc.)
- 1 porción de canela en rama, pimienta dulce y clavo de olor, al gusto
- 1 porción de azúcar o edulcorante, al gusto

### Preparación:

Hervir el agua con las especias (clavo de olor, pimienta dulce o canela) por 10 minutos y junto a las hierbas aromáticas agregar la panoja de sangorache o ataco por tres minutos más, hasta que haya salido el sabor de las especias, hierbas aromáticas y el color morado o rojo del sangorache. Cernir en un colador fino, agregar azúcar, panela o edulcorante y servir frío.





## 99. DRAKES DEL SUR

### Ingredientes:

- 1 panoja joven o fresca de ataco o sangorache
- 1 porción de canela en rama
- 500 cm<sup>3</sup> de licor de caña o "puntas"
- 1 porción de azúcar, al gusto

### Preparación:

Hervir el agua, canela y panojas de sangorache o ataco por cinco minutos y una vez que haya salido el sabor de la canela y el color rojo tinto del sangorache, cernir en un colador muy fino. Agregar a este preparado, el limón y azúcar al gusto. Servir caliente en copas pequeñas, una parte de licor y dos partes de agua de sangorache.



# 100. YAGUANA

(Bebida típica de Paute)

## Ingredientes:

- 1 porción de panoja fresca o joven de ataco o sangorache.
- 1 porción de malva rosa, caballo chupa, manzanilla, moradilla, borraja, escancel, flor de tilo, flor de alelí, clavel de jardín, llantén, flor de cristo (orquídea), albaha-
- ca, pelo de choclo, flor de gañal, hierba luisa.
- 1 porción de babaco picado, piña, almidón de achira, naranjilla, naranja, ishpingo.
- 1 porción de azúcar, panela o edulcorante.

## Preparación:

Esta receta es tradicional del Azuay (Paute) y tiene sus secretos. Pero se puede preparar haciendo hervir el agua con las hierbas medicinales y la panoja de ataco o sangorache, hasta que se desprenda el color rojo o morado del mismo. Luego agregar las frutas, especias, hervir y colar. Agregar azúcar al gusto y servir frío.



## BIBLIOGRAFÍA:

INIAP. 1994. A cocinar con cultivos andinos. Primer recetario indígena. Programa de Cultivos Andinos. INIAP-CIID, Canadá. Estación Experimental Santa Catalina. INIAP. Quito, Ecuador. 92 p.

Kuklinski, C. 2003. Nutrición y bromatología. Editorial Omega. Barcelona. ES. p. 77-80, 143-148.

Muñoz, L., Monteros, C., Montesdeoca, P. 1990. "A cocinar con quinua", 92 recetas fáciles de preparar. Publicación miscelánea No. 65. Programa de Cultivos Andinos. Estación Experimental Santa Catalina. INIAP. Quito, Ecuador. 125 p.

NESTLÉ. 2013. Recetario saludable para un Ecuador mejor nutrido. Nestlé Niños Saludables. Ed especial. Quito. EC. 131 p.

Peralta, E. 1985. La Quinua...Un gran alimento y su utilización. Boletín divulgativo No. 175. Sección Quinua-Cultivos Andinos. Estación Experimental Santa Catalina. INIAP. Quito, Ecuador. 21 p.

Villacrés, E; Rubio, A; Egas, L; Segovia, G. 2006. Usos alternativos del chocho. Boletín divulgativo no.333. INIAP-FUNDACYT. Quito. EC. 8 p.

Villacrés, E., Peralta, E., Álvarez, M. 2003. Chochos en su punto. Recetario. INIAP-FUNDACYT-IFAD-IPGRI. Publicación miscelánea No. 118. Programa Nacional de Leguminosas y Granos Andinos. Estación Experimental Santa Catalina. INIAP. Quito, Ecuador. 43 p.

Villacrés, E., Caicedo, C., Peralta, E. 1998. Disfrute cocinando con chocho. Recetario. INIAP-FUNDACYT-P-BID 206. Programa Nacional de Leguminosas. Estación Experimental Santa Catalina. INIAP. Quito, Ecuador. 48 p.



## MISIÓN DEL INIAP

Generar y proporcionar tecnologías, apropiadas, productos, servicios y capacitación especializados para contribuir al desarrollo sostenible de los sectores agropecuario, agroforestal y agroindustrial.

## MISIÓN DEL PROGRAMA NACIONAL DE LEGUMINOSAS Y GRANOS ANDINOS (PRONALEG-GA)

Ofrecer tecnologías para la producción y uso sostenible de las leguminosas de grano comestible y los granos andinos.



**GOBIERNO NACIONAL DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR**

**Econ. Rafael Correa Delgado**  
**PRESIDENTE CONSTITUCIONAL**

**Lcdo. Javier Ponce Cevallos**  
**MINISTRO DE AGRICULTURA, GANADERÍA**  
**ACUACULTURA Y PESCA**

**Dr. Juan Manuel Domínguez Andrade, Ph.D.**  
**DIRECTOR GENERAL DEL INIAP**

ISBN 978-9942-07-858-2



9 789942 078582