RECETARIO

Quinoa

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

QUINOA LAB

FIA Fundación para la Innovación Agraria

COOPRO Quinua

PRESENTACIÓN

Los nuevos desafíos de la alimentación mundial y la agricultura tienen entre varios de sus objetivos solucionar los requerimientos de una mejor calidad de los alimentos, dirigiendo la atención a aquellos cultivos que son ricos en nutrientes y que además puedan crecer en medioambientes cada vez más adversos. En este escenario, la quínoa ha ganado creciente atención debido al alto valor nutritivo de sus semillas, este valor incluye un alto contenido de proteínas, el cual suministra todos los aminoácidos esenciales. Considerando estos atributos, resulta de gran interés la promoción de su consumo y fomento al desarrollo de alimentos en base a quínoa.

El proyecto "Innovaciones para la producción sustentable de quínoa en el secano de la VI Región: Modelo integrado de tecnologías y asociatividad", ejecutado por la Pontificia Universidad Católica de Chile y la Cooperativa de Productores de Quinua del Secano de O'Higgins - COOPROQUINUA, y financiado por la Fundación para la Innovación Agraria – FIA, tiene por objetivo innovar y fortalecer capacidades tecnológicas y asociativas para la producción sustentable de hojas y semillas de quínoa a través de la generación de conocimiento agronómico de vanguardia; el desarrollo y validación de nuevas alternativas de preparación y elaboración de productos alimenticios en base a quínoa; y la promoción de la asociatividad campesina en torno a la producción sustentable de quínoa desde el campo hasta la mesa para aumentar la competitividad en los mercados locales y globales.

El presente recetario busca entregar diversas preparaciones culinarias, las cuales consideran diferentes alimentos que están comúnmente a disposición de la población en general, permitiendo dar opciones de utilización de este noble grano. A continuación se podrán encontrar recetas de entradas, platos de fondo y postres que tienen como denominador común la utilización de hojas y granos de quínoa tanto en preparaciones dulces y saladas, así como frías y calientes.

Francisco Fuentes Carmona
Coordinador de Proyecto

Sebastián Tobar Bächler
Chef

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

QUINOA LAB

FIA Fundación para la Innovación Agraria

COOPRO Quinua

ENSALADA DE HOJAS DE QUÍNOA CON ROLLITOS DE ZAPALLO ITALIANO RELLENOS DE QUESO DE CABRA

Preparación

Cortar láminas delgadas a lo largo del zapallo italiano. Condimentar y sellar en sartén caliente solo hasta perder firmeza y que permita enrollarse. En un bowl agregar el queso cabra y agregar hierbas picadas (tomillo, romero, orégano). Agregar nueces picadas, aceite de oliva, sal y pimienta. En un extremo de la lámina de zapallo colocar una cucharadita de la mezcla anterior y enrollar. Lavar muy bien las hojas verdes y las de quínoa. En un plato montar una cama de hojas verdes y sobre ellas los rollitos de zapallo italiano. Aliñar con aceite de oliva y vinagre balsámico.

Intolerancia a la proteína de la leche de vaca

Ingredientes

150 grs queso de cabra
200 grs zapallo italiano
30 grs nueces
20 grs lechuga
20 grs hojas verdes (rucula, berros, espinaca, etc.
40 grs hojas de quínoa
40 grs aceite de oliva
40 grs vinagre balsámico
Sal y Pimienta

PROTEINAS
47 g

LIPIDOS
96 g

H.DE CARBONO
31 g

FIBRA DIETARIA
4 g

CALORIAS
1160 kcal

ENSALADA DE QUÍNOA MULTICOLOR

Preparación

Cocer la Quínoa por separado en agua. Colarla y dejarla escurrir toda el agua. Picar todos los vegetales en cubos pequeños. Picar el ciboulette muy fino. Mezclar todos los ingredientes. Agregar el aceite, el vinagre y la sal. Agregar pimienta y corregir sazón.
Servir en un plato hondo

Ingredientes

20 grs de Quínoa dorada
20 grs de Quínoa negra
40 grs de Pimentón
40 grs de cebolla morada
40 grs de champiñones
40 grs de pepino
10 grs de ciboulette
10 cc de aceite de oliva
10 cc de vinagre de manzana
Sal
Pimienta

PROTEINAS
7 g

LIPIDOS
13 g

H.DE CARBONO
40 g

FIBRA DIETARIA
4 g

CALORIAS
305 kcal

Enfermedad celiaca

GUISO DE QUÍNOA CON PESCADO ENVUELTO EN ESPINACA Y MANTEQUILLA DE FRUTO SECO

Preparación

Picar todos los vegetales en cubos muy pequeños. Comenzar a sofreír los vegetales con el aceite de oliva. Dorar muy bien y agregar la Quínoa. Ir agregando caldo de verduras a medida que se vaya secando. Una vez cocida, agregar el queso y la mantequilla. Dejar reposar con el fuego apagado. Revolver enérgicamente y reservar. Pasar por agua hirviendo las espinacas lavadas y enfriar rápidamente. Colocarlas extendidas ordenadamente sobre una tabla. Condimentar el pescado con sal y pimienta. Untar la mantequilla de caju en el pescado. Colocar el pescado sobre las espinacas. Envolver muy bien. Hornear hasta que las espinaca este dorada. Servir el quinoto con el pescado

Ingredientes

300 grs pescado blanco
20 grs mantequilla de caju o fruto seco
50 grs espinaca
20 grs de Quínoa dorada
20 grs de Quínoa negra
40 grs de Pimentón
40 grs de cebolla morada
40 grs de champiñones
40 grs de Zanahoria
20 grs mantequilla
10 grs de ciboulette
10 cc de aceite de oliva
20 grs queso parmesano
Sal y Pimienta

PROTEINAS
76 g

FIBRA DIETARIA
6 g

LIPIDOS
63 g

CALORIAS
1008 kcal

H.DE CARBONO
44 g

Enfermedad celiaca

FLAN DE QUÍNOA, PESTO DE HOJAS DE QUÍNOA CON PAQUETITOS DE SALMÓN

Preparación

Picar todos los vegetales en juliana (tiras delgadas). Saltear muy suavemente los vegetales y reservar. Colocar todos los ingredientes del pesto en un procesador hasta obtener una mezcla homogénea. Sobre un cuadrado de papel colocar los vegetales, luego el trozo de salmón sin piel. Sobre todo lo anterior agregar el pesto. Con el papel envolver los alimentos de manera que no se escape el vapor (como un paquete). Hornear a 180°c por 15 min. Llevar a la mesa y abrir en el momento.

Intolerancia a la proteína de la leche de vaca

Ingredientes

250 grs de Salmón
20 grs Zanahoria
20 grs Zapallo italiano
20 grs Pimentón rojo
50 grs Champiñones
Sal y Pimienta
Papel mantequilla

Pesto

50 grs Hoja de quínoa o aceitunas o tomate seco o albahaca
20 grs Perejil
30 grs almendras peladas
25 grs Queso parmesano
30 cc Aceite de oliva
5 grs ajo

PROTEINAS
69 g

FIBRA DIETARIA
6 g

LIPIDOS
79 g

CALORIAS
1064 kcal

H.DE CARBONO
17 g

FETUCCINI CON PESTO DE HOJAS DE QUÍNOA

Preparación

Colocar todos los ingredientes del pesto en un procesador hasta obtener una mezcla homogénea. Cocer con sal los Fetuccini en abundante agua hasta que estén al dentes. En un sartén colocar el pesto, cocinar 2 minutos y agregar los Fetuccini cocidos. Servir en plato hondo y espolvorear queso parmesano

Ingredientes

50 grs Hoja de quínoa
20 grs Perejil
30 grs almendras peladas
50 grs Queso parmesano
30 cc Aceite de oliva
5 grs Ajo
50 grs Fetuccini
Sal y pimienta

PROTEINAS
32 g

LIPIDOS
61 g

H.DE CARBONO
52 g

FIBRA DIETARIA
5 g

CALORIAS
865 kcal

Intolerancia a la proteína de la leche de vaca

CROQUETAS DE POROTOS PALLARES Y ARROZ CON HOJAS DE QUÍNOA

Preparación

Remojar los porotos por una noche y reservar. Pelar los porotos y moler en una procesadora junto con el caldo de verduras. Picar finamente todas las verduras. Incorporar a los porotos pimentón, cebolla y ají verde. Condimentar con sal y pimienta. Formar pequeñas croquetas con las manos. Cocinar las croquetas en un sartén con un poco de aceite a fuego bajo, hasta dorar por ambos lados reservar. Sofreír la zanahoria y cebolla en una olla, agregar arroz y dorar levemente. Condimentar con sal y pimienta, agregar agua hirviendo hasta tapar y dejar cocinar a fuego bajo. Agregar más agua si fuese necesario, hasta obtener consistencia deseada. Una vez cocido el arroz, apagar y mezclar junto a las hojas de quínoa picadas finamente. Servir en un plato el arroz junto a las croquetas.

Intolerancia al huevo

Ingredientes

Croquetas

100 grs de porotos pallares.
5 grs Ají verde
10 grs Pimentón rojo
30 grs Cebolla
20 cc Caldo de verduras.

Arroz integral.

50 grs Arroz integral
30 grs Zanahoria
20 grs Cebolla
30 grs Hoja de Quinoa.
30 CC Aceite de oliva

PROTEINAS
5 g

FIBRA DIETARIA
4 g

LIPIDOS
32 g

CALORIAS
499 kcal

H.DE CARBONO
47 g

AREPAS CON POLVO DE HOJAS DE QUÍNOA

Preparación

Colocar agua en un recipiente e incorporar harina de maíz.
Dejar hidratar por unos minutos.
Incorporar harina de hojas de quínoa, sal y mezclar.
Formar las arepas como si fueran hallullas, pero más delgadas.
Colocar en un sartén anti adherente y dorar suavemente.
Rellenar a gusto!

Ingredientes

500 cc de agua
240 de harina de maíz
Una cucharada de harina de hojas de quínoa
Pizca de sal.

CALORIAS	PROTEINAS
869 kcal	24 g
CARBOHIDRATOS	**GRASAS TOTALES**
185 g	7 g

Intolerancia al huevo

SÉMOLA DE QUÍNOA CON LECHE

Preparación

En una licuadora moler la quínoa solo un poco para que quede con la textura de sémola. Colocar a hervir la leche con el azúcar y el saborizante que elijas.
Verter la sémola en forma de lluvia sin dejar de revolver. Dejar que de un hervor nuevamente y retirar del fuego. Porcionar y refrigerar.
La puedes acompañar con mermelada, caramelo o salsa de chocolate entre muchas alternativas dulces.

Ingredientes

140 grs de sémola de quínoa
1 litro de leche
100 gr azúcar
Vainilla
Cascara de naranja o canela o anís

CALORIAS	PROTEINAS
1418 kcal	45 g
CARBOHIDRATOS	**GRASAS TOTALES**
221 g	39 g

Intolerancia al huevo

CREMA DE QUÍNOA AL CACAO CON CREMOSO DE MANGO

Preparación

Cocer la Quínoa en abundante agua sin sal. Colarla y licuarla con solo un poco de agua de la cocción hasta obtener una mezcla homogénea pero espesa. Derretir la cobertura de chocolate a baño Maria. Incorporar el chocolate o cacao a la Quínoa hasta obtener una mezcla homogénea. Calentar el mango con las yemas hasta 75°C. Bajar temperatura y agregar la colapez hidratada. Agregar la mantequilla en cubos hasta obtener una mezcla homogénea y enfriar. Montar la mezcla de quínoa y sobre ella manguear el mango. Decorar con fruta fresca.

Enfermedad celiaca

Ingredientes

150 grs de Quínoa cocida
70 grs de cacao o cobertura de chocolate
200 grs Pulpa de mango
60 grs de Yema
80 grs Mantequilla
Fruta de la estación
6 grs de Colapez

PROTEINAS
52 g

LIPIDOS
168 g

H.DE CARBONO
170 g

FIBRA DIETARIA
9 g

CALORIAS
2366 kcal

WAFFLES DE QUÍNOA

Preparación

Batir yemas y la mitad de la azúcar hasta que queden espumosas y blancas. Batir las claras con el resto de la azúcar a nieve. Agregar la mantequilla derretida y fría a las yemas. Agregar la mitad de la leche. Agregar la vainilla Agregar de a poco la harina y los polvos asegurándose que se no queden grumos. Agregar el resto de la leche cuidando de que no quede muy liquida. Finalmente incorporar las claras de forma envolvente para no perder volumen. Con un cucharon colocar la mezcla sobre una wuafflera. Tapar y dorar. Servir con crema batida y manjar

Ingredientes

400 grs de harina de Quínoa
400 cc de leche
2 huevos
40 grs de mantequilla
8 grs de polvos de hornear
80 grs de azúcar
5 cc de vainilla
100 grs de manjar
100 cc de crema

CALORIAS	PROTEINAS
2551 kcal	87 g
CARBOHIDRATOS	**GRASAS TOTALES**
339 g	83 g

Intolerancia al huevo

CHURROS DE HARINA DE QUÍNOA

Preparación

Hervir la leche, manteca, sal y azúcar. (Se puede reemplazar la leche por agua)
Agregar la harina de golpe y revolver hasta formar una masa que se despegue del fondo de la olla.
Vaciar en manga y manguear en caliente con boquilla rizada, en una superficie enharinada.
Vaciar en el aceite caliente a 170ºC. Freír y dejar escurrir en papel absorbente.
Espolvorear con azúcar flor

Ingredientes

350 cc leche
180 grs harina de Quínoa
25 grs manteca
20 grs azúcar
2 grs sal
Azúcar flor para espolvorear

CALORIAS	PROTEINAS
1052 kcal	33 g
CARBOHIDRATOS	**GRASAS TOTALES**
130 g	46 g

Intolerancia al huevo

HELADO DE QUÍNOA CON FRUTAS

Preparación

Cocer la Quínoa en abundante agua sin sal. Colar y licuar con solo un poco de agua de la cocción hasta obtener una mezcla homogénea pero espesa. Moler mango y maracuyá. Juntar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Colocar en máquina para hacer helado hasta obtener una consistencia deseada.

NOTA: Si no se cuenta con una máquina, colocar en el freezer, revolviendo cada media hora.

Intolerancia a la proteína de la leche de vaca

Ingredientes

100 grs de Quinoa cocida
20 grs Azúcar
130 grs Mango
100 grs Maracuyá
50 cc Crema de leche
30 grs yogurt natural
50 cc Leche

PROTEINAS
21 g

LIPIDOS
20 g

H.DE CARBONO
110 g

FIBRA DIETARIA
9 g

CALORIAS
718 kcal

RECETARIO

Quinoa

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

QUINOA LAB

FIA Fundación para la Innovación Agraria

COOPRO Quinua