

RECETAS Y BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LA “QUÍNOA”



COACEL
CORPORACIÓN DE APOYO AL CELIACO

23/07/2010

Un Alimento de buena calidad

La quínoa es un grano que contiene todos los aminoácidos esenciales, bases de las proteínas, enzimas y neurotransmisores necesarios para que el cuerpo humano funcione normalmente. El promedio de proteínas en la quínoa fluctúa entre 16% y 23%, dependiendo de la variedad de esta, por lo tanto su aporte es más del doble que cualquier otro cereal.

Recetas y beneficios nutricionales de la "QUÍNOA"

BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LA QUÍNOA

Uno de los factores más importantes para definir una alimentación saludable, es que aporte todos los nutrientes esenciales, como las proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales, fibra y agua. Se llaman nutrientes esenciales porque el organismo no es capaz de producirlos y debe obtenerlos a través de los alimentos que ingerimos. Son esenciales: las proteínas (algunos aminoácidos), algunos ácidos grasos, las vitaminas y sales minerales. Si el organismo no recibe estos nutrientes puede presentar alteraciones nutricionales.

Las proteínas pueden ser de origen animal, como las carnes, lácteos y huevos (poseen todos los aminoácidos esenciales) o vegetal (no poseen todos los aminoácidos esenciales). Dentro de las proteínas vegetales, tenemos las legumbres y los cereales principalmente, es por ello que se recomienda consumir legumbres mezclados con cereales, como por ejemplo las lentejas con arroz, con lo cual se mejora la calidad de sus aminoácidos.

La quínoa es un grano que contiene todos los aminoácidos esenciales, bases de las proteínas, enzimas y neurotransmisores necesarios para que el cuerpo humano funcione normalmente. El promedio de proteínas en la quínoa fluctúa entre 16% y 23%, dependiendo de la variedad de esta, por lo tanto su aporte es más del doble que cualquier otro cereal.

Su contenido de grasas va de 4% al 9%, de los cuales la mitad es ácido linoleico, esencial para la salud. También contiene un alto nivel de calcio, fósforo, hierro y fibra. Esto hace que la quínoa sea un alimento muy completo; esto unido a su fácil digestión lo transforma en una excelente opción para incluir en nuestra dieta.

La cáscara del grano de la quínoa contiene compuestos químicos llamados saponinas, que le dan sabor amargo; por esta razón la quínoa debe ser tratada después de la cosecha o bien lavada antes de su preparación culinaria, para eliminarlas.

La quínoa se puede usar de varias maneras. Se puede tostar y moler los granos, para producir harina. También pueden prepararse cocidos, añadidos a las sopas u otras preparaciones, pueden ser usados como los cereales, reemplazar a las pastas, y sirven para preparar postres o agregarlos a lácteos. Cuando se cuece toma un sabor similar a la nuez y, al contrario que otros cereales, no contiene gluten, por lo que es apta para las personas celíacas. La cocción es rápida y fácil, igual a la del arroz: 1 parte de quínoa por 2 partes de agua, durante 20 a 30 minutos a fuego lento.

Ahora que conoce algunos de tantos beneficios que posee la QUÍNOA le sugerimos incorporarla en forma frecuente a su alimentación sin gluten, para ello le entregamos recetas fáciles y nutritivas.

Recetas y beneficios nutricionales de la "QUÍNOA"

RECETAS CON QUÍNOA

TODAS ESTAS PREPARACIONES DEBEN REALIZARSE CON ALIMENTOS CERTIFICADOS SOLAMENTE

ENSALADA DE QUÍNOA

(Para 6 a 8 personas)

- 1 1/2 taza de quínoa
- 200 gramos de salmón crudo/cocido
- 4 cucharadas de aceite de Oliva
- 1/4 taza de chalota o cebollines picados encuadrados pequeños
- 2 cucharaditas de limón
- 3 cucharadas de ciboulette picado

Sal y pimienta entera luego molida

En una olla tostar la quínoa durante 5 a 8 minutos aproximadamente. Luego añadir 2 tazas de agua fría y hervir a fuego bajo. Mitad agua a medida que ésta se vaya absorbiendo. Hervir 20 a 25 minutos en total. Colar y colocar sobre una placa para que se enfríe.

Cortar el salmón en tiras más o menos delgadas y aliñar con sal y pimienta. Agregar 2 cucharadas de aceite de oliva.

En una sartén calentar 2 cucharadas de aceite de oliva, añadir la chalota o cebollines picados y saltearlos por un par de minutos, o hasta que esté todo tierno. Añadir el limón y retirar del fuego. Dejar reposar hasta que se enfríe, mezclar con la quínoa y salmón, espolvorear con ciboulette picado.

RISOTTO DE QUÍNOA

(Para 8 personas)

- 350 gramos de quínoa
- 1 cebolla chica picada fina
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 5 láminas de tocino picadas en cuadrillos finos
- 800 ml de vino blanco
- 1/2 taza de queso parmesano rallado certificado
- 1/2 taza de crema
- 12 tomates de cóctel y partidos por la mitad
- 6 zapallitos italianos árabes cortados enruedas
- 12 hojas de albahaca picadas finas
- sal y pimienta a gusto.

Lavar bien la quínoa. Estilar bien. Preparar 800 ml de caldo de verduras y reservar tres cuartos de taza. Con el resto poner a hervir la quínoa por 10 minutos hasta que esté al dente, los granos recién empiezan a hervirse. Estilar y extender sobre una lata de horno. En una olla saltear el tocino junto a la cebolla, añadiendo aceite de oliva a medida que es necesario. Debe quedar la cebolla suave y el tocino dorado. Añadir la quínoa cocida y remover el caldo de verduras reservado, el queso parmesano y la crema. Revolver hasta obtener una mezcla de buena consistencia, alrededor de 5 minutos. Mientras tanto saltear los zapallitos al dente junto a los tomatitos y albahaca, incorporar al risotto y verificar el sazón. Servir de inmediato con más parmesano si se desea. Este "risotto" puede prepararse también con habas, alcachofas baby, champiñones, etcétera.

CAZUELA CON QUÍNOA

Ingredientes para 10 personas:

- 1 Taza de Quínoa
- ½ Kilo de carne de vacuno, cordero o cerdo
- 4 a 5 papas medianas
- 2 Zanahorias medianas
- ½ Cebolla
- 2 Choclos
- 2 Pimientos
- 6 Cucharadas de arvejas frescas
- 1 Tomate mediano
- 1 Rama de apio
- ½ Cucharada de aceite
- 2 Dientes de ajo
- 2 Cucharadas de salsa de tomate
- 2 Litros de agua
- Orégano, comino y sal a gusto

PREPARACION:

- 1.- Hervir la quínoa en un litro de agua por espacio de veinte minutos.
- 2.- Freír en el aceite los ajos, el ají colorado molido, con el orégano, cominos enteros y cebolla picada.
- 3.- Agregar la carne cortada en trozos pequeños y dorarla.
- 4.-Añadir zanahoria y apio picados, choclo cortado en rodajas pequeñas y las arvejas limpias, hervirlas hasta que estén listas.

SOPA DE QUÍNOA

Ingredientes para 8 personas:

1 Taza de Quínoa

½ Kilo de papas

½ Litro de Leche

2 Huevos

2 Cucharadas de aceite

1 Cebolla

Ajos y sal a gusto

PREPARACION:

- 1.- Haga un aderezo con aceite, cebolla picada, ajos molidos y sal, agregue agua hirviendo.
- 2.- Disuelva la quínoa en una taza de agua fría y agregue en el aderezo.
- 3.- Mueva con la cuchara de palo durante la cocción. Agregue las papas cortadas en pedazos.
- 4.- Antes de sacarlo del fuego añada la leche.

QUÍNOA GRANEADA

Ingredientes para 10 personas:

¼ Litro de aceite

5 Tazas de quínoa lavada

½ Taza de ajo natural picado

½ Cucharadita de orégano entero y luego moler

Sal a gusto

PREPARACION:

- 1.- Calentar un sartén con un poco de aceite a fuego moderado.
- 2.- Incorporar la quínoa lavada seca y semi-tostar moviendo constantemente hasta obtener un color amarillo uniforme.
- 3.- A parte en una cacerola hacer un aderezo con los ajos picados y aceite , luego añadir 10 tazas de agua, dejar hervir, incorporar la quínoa y dejar a fuego lento hasta que quede graneada. Finalmente rociar 1 taza de agua con sal y retirar del fuego.

QUÍNOA CON VERDURAS

Ingredientes para 10 personas

1 $\frac{3}{4}$ Tazas de quínoa

1 $\frac{1}{2}$ Kilo de espinacas

1 Cebolla mediana

2 Tomates medianos

3 Dientes de ajo

5 Cucharadas de aceite

Pimienta, comino y sal a gusto

PREPARACION:

1.- Cocer la quínoa a fuego lento durante una 30 minutos

2.- Preparar un aderezo con aceite, cebolla, ajos, pimienta, comino y tomate.

3.- Agregar la verdura lavada y picada con $\frac{1}{2}$ taza de agua, dejándola hervir el tiempo suficiente para que se cocine.

4.- Añadir a todo lo anterior la quínoa cocida sal a gusto y dejar que dé un ligero hervor.

Nota: Puede usarse: espinacas, acelga o pimientos.

SOUFLE DE QUÍNOA CON TRUCHA

Ingredientes para 6 personas:

2 Tazas de quínoa cocida

1 Kilo de trucha

3 Huevos

1 Cucharada de cebolla picada

3 Cucharadas de queso rallado certificado

Sal y pimienta al gusto

PREPARACION:

- 1.- Lave la quínoa y ponga a cocer con agua fría. Después de cocida agregue sal y deje enfriar.
- 2.- Desmenuce la trucha cocida, mezcle con cebolla picada, sal y pimienta.
- 3.- Bata las claras a punto de merengue (nieve).
- 4.- Mezcle en un tazón la quínoa cocida con las yemas y bata hasta que espese. Agregue la Trucha, queso rallado y las claras.
- 5.- Introduzca al horno a fuego medio por 30 minutos.

PICANTE DE QUÍNOA

Ingredientes para 6 personas:

1 $\frac{3}{4}$ Taza de quínoa

2 Huevos

3 Cucharadas de queso certificado

4 Cucharadas de ají picado

2 Cebollas medianas

5 Cucharadas de aceite

20 Ramitas de perejil

Sal a gusto

PREPARACION:

- 1.- Lavar bien la quínoa y cocerla a fuego lento, por espacio 30 minutos
- 2.- Dorar en aceite la cebolla picada y el ají picado; agregándole una media taza de agua y sal.
- 3.- Agregar este aderezo a la quínoa cocida.
- 4.- Adicionar el queso desmenuzado y perejil picado dejándolo en fuego por 10 minutos.
- 5.- Servir la preparación adornándola con huevo duro picado.

QUÍNOA BATIDA CON LECHE Y MIEL

Ingredientes para 12 personas:

1 Taza de quínoa

4 Tazas de leche

1 Cucharadita de Vainilla certificada

2 Cucharadas de mantequilla

4 Clavos de olor enteros

Sal (la punta del cuchillo)

Azúcar al gusto

Cáscara de naranja seca

PREPARACION:

- 1.- La quínoa, lávela bien y póngala a cocinar en agua fría.
- 2.- Cuando esté bien cocida, agregue la sal, la leche y azúcar a gusto. Deje hervir hasta que se espese.
- 3.- Retírela del fuego, añada la vainilla y la mantequilla.
- 4.- Ponga en una fuente y bátala hasta que tome consistencia cremosa.
- 5.- Sírvala en copas, cúbrala con miel natural, manjar o mermelada