FOVIDA
- FOMENTO DE LA VIDA -

RECETARIO

PLANTAS ALIMENTICIAS SUB UTILIZADAS Y LOCALES
REGIÓN JUNÍN Y HUANCAVELICA

OXFAM

PROYECTO SD=CS

Sweden
Sverige

RECETARIO DE PLANTAS ALIMENTICIAS SUB UTILIZADAS Y LOCALES REGIÓN JUNÍN Y HUANCAVELICA

Elaborado en el marco del Proyecto "Sembrando Diversidad Cosechando Seguridad Fase 2" en la Región Junín y Huancavelica, ejecutado por Fomento de la Vida-FOVIDA, con el apoyo de OXFAM Perú y Sweden Sverige.

Elaboración de contenido:
Kelly Karen Alvarez Ramón

Revisión de contenidos:
Angel Villavicencio Duran
Billy Rimari Quinto

Diseño y diagramación:
Diana Faichin Quito
Aarón Anaya Bustamante

©Fomento de la Vida-FOVIDA
Av. Horacio Urteaga 1727
Jesús María-Lima, Perú
Telf:(51-1)2001700
www.fovida.org.pe

Jr. Los Jazmines Mz. G Lt. 17
Urb. Isabel Flores de Olivia
El Tambo-Huancayo, Perú
Telf: (51-64)248839

HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ N° 2021-13741
Se terminó de imprimir en diciembre de 2021, en los talleres de:
ALAN ROBERT NIETO MONTALVAN
Jr. Cusco N° 483-C, Huancayo. T: 998881414
Primera Edición – diciembre 2021, Huancayo – Perú
Tiraje: 1000 ejemplares

ÍNDICE

Créditos 02
Índice 03
Presentación 04
Ensalada de diente de león, yuyo con quinua germinada 05
Yuyo Saqta 06
Chaufa de cebada 07
Tortilla de achicoria con quinua 08
Pastel de quinua 09
Chuño pasi 10
Huancaina de olluco 11
Picante de oca 12
Mermelada de aguaymanto 13
Mazamorra de aguaymanto o Puchi puchi 14
Encurtidos con hoja de habas o diente de león con zanahoria 15
Solterito de habas secas 16
Mermelada de guindas 17
Panqueques de guindas 18
Solterito de germinados 19
Encurtidos con hoja de quinua con zanahoria y laurel 20
Sopa de quinua con verduras 21
Tortilla de hojas de achicoria, alverja y quinua con berros 22
Solterito de quinua germinada 23
Picante de trigo 24
Crocante de quinua y kion 25
Chaufa de quinua 26

PRESENTACIÓN

En el Perú, las especies marginadas e infrautilizadas constituyen una amplia variedad de recursos fitogenéticos que incluye especies cultivadas, semidomesticadas o silvestres. Son cultivadas por comunidades rurales siguiendo los conocimientos y prácticas tradicionales y empleando insumos de bajo costo. Dichas especies marginadas e infrautilizadas ocupan importantes nichos y están adaptadas a las condiciones locales, sirven como red de seguridad para los agricultores en los casos en que los cultivos básicos no prosperan durante períodos de estrés o después de catástrofes.

Los cultivos subutilizados son frecuentemente presentados como "cultivos nuevos" no porque sean nuevos, sino porque han sido asumidos por compañías comerciales e investigadores para un mercado nuevo. En realidad, las comunidades locales han utilizado estas especies por generaciones, pero la pérdida actual del conocimiento local significa que sus usos tradicionales han sido olvidados. Muchas especies subutilizadas pueden ser una importante contribución para una mejor dieta en las comunidades locales.

Incentivar y promover hábitos alimentarios a base de alimentos nutritivos basados en su biodiversidad local, es algo complejo; por eso, desde la ONG Fomento de la vida-FOVIDA, con el apoyo de Oxfam y Sweden Sverige, presentamos el **Recetario de Plantas Alimenticias Locales de Región Junín y Huancavelica**, que busca contribuir al incremento del consumo de alimentos nutritivos basados en su biodiversidad local para mejorar el uso y manejo de los NUS (Especies olvidadas y subutilizadas).

Desde FOVIDA, esperamos que este recetario pueda ser una herramienta de aprendizaje que contribuya a promover y revalorar la culinaria ancestral de regiones de Junín y Huancavelica.

El material es desarrollado en el marco del proyecto "Sembrando Diversidad = Cosechando Seguridad", como parte del Componente 3: Nutrición y Plantas Alimenticias Locales.

ENSALADA DE DIENTE DE LEÓN, YUYO CON QUINUA GERMINADA

INGREDIENTES

- 2 Puñados de diente de león o achicoria
- 2 Puñados de yuyo
- 2 Puñados de quinua germinada
- 6 Limones
- 1 Cucharada de sal

PREPARACIÓN

1. Lava las verduras de hojas y los germinados de quinua. Luego coce por 5 minutos el germinado.
2. Deja enfriar el germinado y remoja las hojas de yuyo con el diente de león en agua hervida tibia por 20 minutos para retirar el amargor, luego rómpelo en trozos.
3. Mezcla con las verduras y germinados.
4. Añade sal y el jugo de los limones.
5. Sirve y acompáñalo con papa sancochada, cancha tostada o mote.

TIPS

Puedes acompañar con otras verduras de temporada y que están más baratas como el apio, nabo, berros, hoja de habas, choclo, y carnes como charqui, huevo cocido, pollo o sangrecita.

YUYO SAQTA

INGREDIENTES

- 2 Puñados de hoja de yuyo
- 1 Kg de papas pequeñas
- 6 Limones
- 2 Cucharadas de cebolla picada
- 2 Cucharadas de ajo molido
- Pimienta y comino al gusto
- Aceite al gusto

PREPARACIÓN:

1. Lava y pica las hojas de yuyo.
2. Sancocha la papa y el yuyo, luego aplasta con las manos.
3. Cocina el aderezo con ajos y la cebolla, agrega agua hervida y adiciona el yuyo y la papa.
4. Adiciona en la mezcla y ponle sal al gusto.
5. Acompaña con arroz, cancha o mote caliente.

TIPS

Acompañarlo con otras verduras de temporada más baratas como el apio, nabo, beterraga, rabanito, acelga, lechuga y otras carnes como el charqui, huevo, pollo o sangrecita.

CHAUFA DE CEBADA

INGREDIENTES

- ½ Kg de cebada
- 2 Huevos de corral
- ½ Kg de pollo
- 4 Ramitas de cebolla china
- 4 Cucharadas de sillao
- Sal y kion al gusto

PREPARACIÓN:

1. Hierve la cebada pelada por 30 minutos y luego escurre el agua.

2. Dora el pollo en trozos, el kion picado y fríelos con huevos.

3. Adiciona la cebada sancochada, sillao, sal al gusto y agrega la cebolla china picada al final. Mezcla los ingredientes y ya está listo para servir.

4. Acompáñalo con cancha o mote sancochado.

BENEFICIOS

La cebada posee vitaminas del grupo B, ácido fólico, colina y vitamina K, es buena fuente de potasio, magnesio y fósforo.

TORTILLA DE ACHICORIA CON QUINUA

INGREDIENTES

- 200 Gr de quinua
- 150 Gr de harina de trigo
- 3 Huevos
- 2 Zanahorias
- 1 Puñado de hojas de habas
- 1 Puñado de achicoria
- 1 puñado de yuyo
- 1 puñado de berros
- ½ Kg de papa
- ½ Kg de habas
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Lava la quinua y verduras de hojas, luego pica o ralla las zanahorias y verduras.

2. Remoja en agua hervida tibia las verduras de hojas por 20 minutos.

3. Sancocha la quinua por 20 minutos y después déjalo enfriar.

4. Mezcla todas las verduras, quinua, adiciona los huevos y harina de trigo y bátelos.

5. Añade sal al gusto y frie la tortilla.

6. Sirve la tortilla y acompáñalo con habas cocidas y papas doradas.

TIPS

Mezcla con carnes como charqui, pollo, carnero, alpaca o sangrecita.

PASTEL DE QUINUA

INGREDIENTES

- 250 Gr de quinua
- 3 Huevos
- 1 Tarro de leche evaporada
- 1 Taza de azúcar rubia
- 1 Taza de aceite vegetal
- 100 gr de Mantequilla
- ½ Cdrta de bicarbonato
- 1 Pizca de sal
- 1 Pizca de canela
- 2 Clavos de olor

PREPARACIÓN:

1. Lava la quinua y sancóchala por 20 minutos, deja enfriar por 10 minutos.

2. Luego licua la quinua cocida con la leche evaporada, adiciona los huevos, bicarbonato, aceite, azúcar, canela y el clavo de olor.

3. Luego enmantequilla el molde y coloca la mezcla.

4. Lleva al horno a temperatura media por 40 minutos y deja enfriar por 10 minutos.

5. Sirve una tajada de pastel acompañado de café de cebada tostada o café caliente.

TIPS

Varía con harina de papa, chuño de papa o harina de maíz.

CHUÑO PASI

INGREDIENTES

- 500 Gr de chuño de papa
- ¼ Kg de queso fresco
- 3 Huevos de corral
- 1 Cebolla roja
- 2 Dientes de ajo
- 20 Gr de aceite vegetal
- 1 Rama de perejil
- Sal al gusto

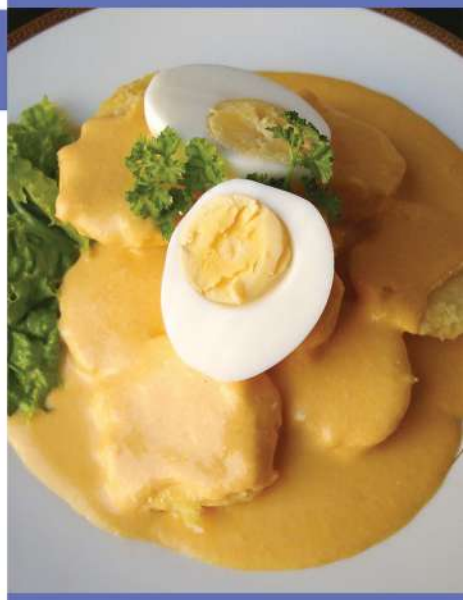
PREPARACIÓN:

1. Remoja el chuño de papa con sal por 12 horas antes de prepararlo.
2. Lava los ajos, cebolla y pícalos en cuadraditos.
3. Cocina el aderezo con cebolla, ajos y agrega 1 lt de agua hervida. Adiciona el chuño remojado.
4. Adiciona el huevo y el queso picado, mezclalo por 3 minutos.
5. Sirve con perejil picado y cancha tostada.

TIPS

Acompañar con charqui, carnero, alpaca, pollo o sangrecita.

HUANCAINA DE OLLUCO



INGREDIENTES

- 1 Kg de olluco
- ½ Paquete de galleta soda
- 2 Ajíes amarillos molidos
- 2 Moldes de queso
- 1 Tarro de leche o ½ Lt de leche fresca
- 2 Hojas de diente de león
- 1 Kg de papa nativa
- 2 Dientes de ajos
- Aceite al gusto
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Lava y frie los ajíes y dientes de ajos en trozos con aceite a fuego lento por 5 minutos.

2. Lava los ollucos y sancocha por 20 minutos. Déjalo enfriar.

3. Pica el queso en cuadrados, después licua todos los ingredientes agregando la leche y queso.

4. Sirve con huevo cocido, lechuga o perejil.

TIPS

Acompáñalo con charqui, carnero, alpaca, pollo o sangrecita saltada.

PICANTE DE OCA

INGREDIENTES

- 1 Kg de oca
- 100 Gr de ají panca molido
- ½ Cebolla roja picada
- 1 Molde pequeño de queso
- 2 Ajíes amarillos molidos
- 2 Ramas de perejil
- 1 Pizca de azúcar rubia
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Lava la cebolla, diente de ajo y oca. Luego pica la cebolla y muele los ajos.
2. Cocina el aderezo con ají panca molido, ajo, cebolla y aceite vegetal a fuego lento por 5 minutos.
3. Después agrega oca y dos tazas de agua, deja cocer por 30 minutos.
4. Sirve el guiso, agrega el queso y perejil picado.
5. Acompáñalo con papa nativa o cancha tostada.

TIPS

Agregar al guiso charqui, carnero, alpaca, pollo o sangrecita.

MERMELADA DE AGUAYMANTO

INGREDIENTES

- ½ Kg de aguaymanto
- ½ Taza de azúcar rubia
- Canela y clavo al gusto
- 4 Cucharas de agua

PREPARACIÓN:

1. Lava y quita la cáscara del aguaymanto, ponla a sancochar con canela y calvo, añadir ½ taza de azúcar rubia.

2. Agrega la preparación, 4 cucharas de agua y cocina a fuego lento moviendo constantemente hasta obtener la consistencia espesa.

3. Después retíralo del fuego, déjalo enfriar y sirve con cachanga, chuño de papa y/o panqueque.

TIPS

Acompáñalo con otras frutas como plátano o manzana, es super fácil, delicioso y nutritivo.

MAZAMORRA DE AGUAYMANTO O PUCHI PUCHI

INGREDIENTES

- 100 Gr de maicena
- 200 Gr de aguaymanto fresco
- Leche evaporada o fresca (opcional)
- 100 Gr de azúcar
- Canela y clavo al gusto

PREPARACIÓN:

1. Lava y quita la cáscara del aguaymanto, ponla a sancochar con canela y clavo, añade azúcar rubia a fuego lento.

2. Luego disuelve 100 gr de maicena en agua y agrega lentamente a la preparación.

3. Retira del fuego y agrega leche si lo deseas.

TIPS

Acompáñalo con otras frutas como plátano o manzana, es super fácil, delicioso y nutritivo.

ENCURTIDOS CON HOJA DE HABAS O DIENTE DE LEÓN CON ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 2 Puñados de hoja de quinua o habas
- 1 Rama de perejil u orégano al gusto
- ¼ Kg de zanahoria pequeña
- 1 ½ Litro de agua
- 750 ml de vinagre blanco
- 1 Cucharada llena de sal
- 2 Cucharas llenas de azúcar
- Frasco de vidrio con tapa tamaño mediano
- 2 lts de agua hervida caliente

PREPARACIÓN

1. Hierve los frascos por 10 minutos en agua y luego enfríalos en la misma olla.

2. En una olla llena 1 ½ litro de agua y adiciona 750 ml de vinagre blanco, 1 cucharada llena de sal y 2 cucharas llenas de azúcar y deja hervir durante 20 minutos.

3. Lava bien y escurre las hojas de habas o diente de león y zanahoria, previamente peladas, y luego pícalas.

4. Rellena los frascos con la hoja de habas o diente de león, zanahoria y especias como perejil u orégano, dependiendo de las combinaciones y adiciona el agua con vinagre a cada frasco hasta el ras y coloca su tapa.

5. Guárdalo en una tina con agua bien fría por un día completo y luego consúmelos. Estos encurtidos pueden durar hasta un mes.

BENEFICIOS

Las habas combaten la anemia, también aporta potasio que favorece el buen funcionamiento del sistema nervioso.

Por otro lado, las habas son ricas en fibra, lo que ayuda a regular el tránsito intestinal y combatir problemas de estreñimiento.

SOLTERITO DE HABAS SECAS

INGREDIENTES

- 2 Unidades de zanahoria
- 2 Puñados de habas secas
- 1 Lata de atún
- ½ Kg de limón
- 1 Rama de perejil
- Orégano seco al gusto
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Lava todas las verduras, luego pica el perejil y ralla las zanahorias.
2. Sancocha las habas secas sin sal.
3. En un recipiente mezcla la zanahoria rallada, habas secas y una lata de atún.
4. En un tazón mezcla el jugo del atún, jugo de 6 limones, orégano molido y sal al gusto.
5. Adiciona a la mezcla de todos los ingredientes.
6. Sirve en el plato y decóralo con perejil.

BENEFICIOS

Las habas ayudan a mantener huesos y dientes sanos y al tratamiento de la diabetes porque interviene en la regulación de la glucosa.

Previene el cáncer de colon y reduce el colesterol en la sangre.

MERMELADA DE GUINDAS

INGREDIENTES

- 3 Tazas de azúcar rubia
- 6 Tazas de guindas frescas
- 4 Limones

PREPARACIÓN:

1. Lava muy bien las guindas, retira la pepa y colócalas en un tazón.

2. Colócalas en una olla junto con el azúcar común y cocina a fuego lento, removiendo constantemente durante 10 minutos.

3. Cuando las guindas hayan liberado su jugo, aumenta la temperatura y deja que rompa hervor.

4. Incorpora el jugo de limón exprimido y deja de cocinar durante 30 minutos a fuego bajo hasta que la mayor cantidad de líquido se haya evaporado.

5. Una vez que la mermelada de guindas esté lista, retírala del fuego y colócala dentro de los frascos de vidrio esterilizados.

6. Llévalos a la refrigeradora o coloca en un frasco de vidrio y ponlas dentro de un tazón con agua muy fría.

BENEFICIOS

La guinda tiene propiedades desintoxicantes, anti-inflamatorias y remineralizantes.

Facilita la eliminación de ácido úrico en la sangre y sirve como laxante y diurético gracias a su rico contenido en fibra, agua y potasio.

PANQUEQUES DE GUINDAS

INGREDIENTES

- 1 Taza de azúcar rubia
- 2 Tazas de guindas frescas
- 1 Kg de harina de trigo
- 250 gr de avena
- 1 lt de aceite vegetal
- 12 Unidades de huevo
- 4 Mandarinas ó 1 tajada de papaya ó 4 unidades de plátano seda o isla

PREPARACIÓN:

1. Lava muy bien las guindas y retirar la pepa y colocarlas en un tazón.

2. Luego, pica en pequeños trocitos las guindas y resérvalas.

3. Mezcla la harina de trigo, avena, huevo, azúcar rubia y agrega al último las guindas a la masa.

4. Lleva la sartén a fuego lento y agrega el aceite vegetal, después adiciona una cuchara de la masa y freír un lado y luego el otro.

5. Una vez listo puedes servirlo y acompañarlo con frutas picadas como plátano o papaya o mandarina.

BENEFICIOS

Las guindas son muy ricas en fibra y compuestos antioxidantes como los flavonoides. Además, contienen ácido fólico, potasio, provitamina A y vitamina C.

SOLTERITO DE GERMINADOS

INGREDIENTES

- 1 Kg de cebolla
- 1 Kg de tomate
- 1 Puñado de germinado de trigo
- ½ Kg de limón
- 2 Moldes de queso pequeño
- 10 Hojas frescas de quinua
- 1 Botella pequeña de aceite vegetal
- Orégano y sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Corta la cebolla y el queso en cuadraditos .
2. Remoja en un recipiente con agua las hojas quinua con 1 cdta de sal durante 10 minutos para retirar el amargor y luego desecha el agua. Después pica finamente las hojas.
3. En un recipiente mezcla la cebolla, tomate y queso picado en cuadrados.
4. Lava los germinados de trigo, después adiciona a la mezcla de las verduras y queso picado.
5. Realiza en un tazón, el aliño de 2 gotas de aceite vegetal, una pizca de orégano molido, jugo de 6 limones y sal al gusto. Mezclalo muy bien.
6. Adiciona el aliño a la mezcla de todos los ingredientes.
7. Sirve en el plato y decora con hojas de quinua.

BENEFICIOS

El germen de trigo es un alimento muy energético que destaca por su alto valor en proteínas, que ayudan a la recuperación y desarrollo de los músculos. Asimismo, contiene calcio, necesario para preservar los huesos y dientes.

ENCURTIDOS CON HOJA DE QUINUA CON ZANAHORIA Y LAUREL

INGREDIENTES

- 2 Puñados de hoja de quinua
- 1 Rama de laurel
- ¼ Kg de zanahoria pequeña
- 1 ½ Litro de agua
- 750 ml de vinagre blanco
- 1 Cucharada llena de sal
- 2 Cucharadas llenas de azúcar
- Frasco de vidrio con tapa tamaño mediano
- 2 lts de agua hervida caliente

PREPARACIÓN:

1. Hierve los frascos por 10 minutos en agua y luego enfríe en la misma olla.

2. En una olla llena 1 ½ litro de agua y adiciona 750 ml de vinagre blanco, 1 cucharada llena de sal y 2 cucharas llenas de azúcar y deja que hierva por 20 minutos.

3. Pela y pica el yuyo y zanahoria, previamente lavados y escurridos.

4. Rellena los frascos con la hoja de quinua, zanahoria y especias como laurel, dependiendo de las combinaciones y adiciona el agua con vinagre a cada frasco hasta el ras y coloca la tapa.

5. Guárdalo en una tina con agua bien fría por un día completo y luego consúmelos. Estos encurtidos pueden durarte hasta un mes.

BENEFICIOS

La quinua contiene cantidades destacables de magnesio que se encarga, entre otras funciones, de mantener un funcionamiento adecuado de los intestinos, músculos y nervios.

SOPA DE QUINUA CON VERDURAS

INGREDIENTES

- 200 gr de Quinua
- 3 Papas medianas
- 100 gr de queso
- 100 gr habas peladas
- Hojas de quinua
- Hojas de habas
- Hojas de alverjas
- Hojas de culantro y sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. En dos litros de agua cocina la quinua previamente lavada.
2. Añade las papas y las habas.
3. Espera a que cocine la quinua, las papas y las habas.
4. Añade la sal y el culantro picado al gusto y saca la preparación del fuego.
5. Añade el queso picado.
6. Añade las hojas de quinua, alverja y habas (previamente picadas).

BENEFICIOS

La quinua contiene minerales como calcio, hierro y magnesio.

Rica en aminoácidos que favorecen el desarrollo cerebral y tiene un gran contenido en omega 6.

TORTILLA DE HOJAS DE ACHICORIA, ALVERJA Y QUINUA CON BERROS

INGREDIENTES

- Hojas de achicoria
- Hojas de alverjas y hojas de quinua
- 200 gr de quinua cocida
- 1 Tomate y 2 zanahorias
- 4 Huevos
- 6 Papas medianas
- 100 gr de habas cocidas
- Berros
- Aceite
- Limón y sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Pica las hojas de achicoria, quinua y alverja con las manos.
2. Ralla las zanahorias y pica en cuadraditos el tomate.
3. Bate los cuatro huevos en un recipiente y agrega las verduras picadas.
4. Añade la quinua cocida y mezcla bien los ingredientes.
5. Fríelos en una sartén con poco aceite.
6. Sirve las tortillas con habas y papas cocidas con ensalada de berros.

BENEFICIOS

El berro es rico en vitamina A (del beta-caroteno) y vitamina C, y es una fuente de folato, calcio, hierro y vitamina E.

También contiene cantidades útiles de vitamina K, tiamina, vitamina B6, potasio y yodo.

SOLTERITO DE QUINUA GERMINADA

INGREDIENTES

- 200 gr de quinua germinada
- 6 Papas medianas
- 100 gr de queso
- 100 gr de habas cocidas
- 1 Tomate
- 1 Cebolla
- Hojas de achicoria
- Hojas de alverjas y hojas de quinua
- Berros
- Limón y sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Pica la cebolla y tomate en cuadraditos.
2. Pica la papa y el queso.
3. Pica las hojas con las manos.
4. Pela las habas cocidas.
5. Agrega el limón y sal a la cebolla y el tomate.
6. Añade las hojas de quinua, alverja, achicoria (previamente picadas).
7. Añade las papas, las habas cocidas y el queso.
8. Añade la quinua germinada.
9. Mezcla y verifica si requiere limón y/o sal.

BENEFICIOS

La quinua es un pseudocereal muy nutritivo. Es el único alimento vegetal que contiene todos los aminoácidos y vitaminas esenciales.

PICANTE DE TRIGO

INGREDIENTES

- ½ kg de trigo pelado
- Ají amarillo molido
- 3-4 Dientes de ajos molidos en batan
- 1 Cebolla picada
- 100 gr de pellejo de chancho
- 2 Cucharadas de aceite
- 2 Cucharadas de perejil picado
- Sal, comino y pimienta al gusto
- 50 gr de habas secas remojadas

PREPARACIÓN:

1. En una olla con agua, sancocha el trigo junto con el pellejo de chancho.
2. Cuando reviente el trigo adiciona las habas peladas.
3. En una sartén hacer un aderezo con la cebolla, los ajos, el ají amarillo, la pimienta y el comino.
4. Adiciona el aderezo a la olla que contiene el trigo, deja hervir hasta que espese removiendo constantemente.
5. Una vez cocido agrega la sal al gusto y sirve espolvoreando el perejil.

BENEFICIOS

El trigo contiene carbohidratos con almidón, proteínas y pequeñas cantidades de vitaminas y minerales.

El salvado es la piel exterior de varias capas del grano comestible. Contiene antioxidantes importantes, vitaminas B y fibra.

CROCANTE DE QUINUA Y KION

INGREDIENTES

- ½ tz de quinua blanca
- 200 ml de agua
- Aceite vegetal
- ½ cda de canela en polvo
- ½ cdta de kion molido
- Clavo de olor molido
- ½ cda de anís en polvo
- 1 tz de azúcar rubia

PREPARACIÓN:

1. Sancocha la quinua junto con el agua por 20 minutos y secar completamente (al ambiente).
2. Frie de a pocos con ayuda de un colador hasta que quede crocante.
3. Coloca sobre el papel para retirar el exceso de aceite.
4. Mezcla la quinua frita con la canela en polvo, el kion molido, el clavo de olor y el anís.
5. Disuelve el azúcar hasta formar caramelo y mezcla la quinua al caramelo y dejar enfriar.

BENEFICIOS

El consumo habitual de la quinua podría reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, presión arterial alta y diabetes tipo 2.

CHAUFA DE QUINUA

INGREDIENTES

- ½ Kg de quinua sancochada graneada
- 1 Taza de cebolla china picada (separar la parte verde y la blanca)
- 1 Taza de pimentón picado
- 3-4 dientes de ajos molidos
- 100 gr de pollo (opcional)
- 4 Huevos
- 2 Cucharadas de aceite
- 2 Cucharadas de sillao
- ½ Cucharada de kion rayado
- Sal, comino y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

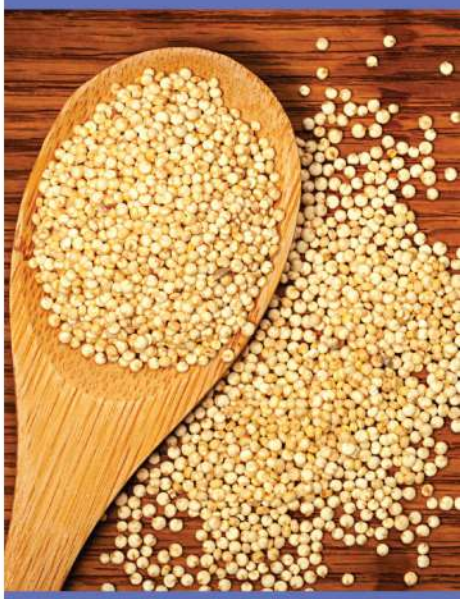
1. Echa los huevos en un recipiente y bátelos con sal y pimienta al gusto, luego fríelos en una sartén. Una vez cocidos córtalos en cubos.

2. Calienta el aceite en una sartén para luego añadir la parte blanca de la cebolla china. Dóralo y luego añade el ajo. Una vez dorados añade el kion, pimentón, pollo dorado (opcional) y saltea por 2 minutos.

3. Añade la quinua y combina todo junto con el sillao, agrega la parte verde de la cebolla china picada, huevo y sal al gusto mezcle bien y retíralo del fuego.

BENEFICIOS

La quinua aporta alrededor de 16 gramos de proteínas por cada 100 gr. También te ofrece cerca de 6 gr. de grasas por la misma cantidad de alimento. Además, estos granos pueden contener hasta 23% de contenido proteico.



FOVIDA

- FOMENTO DE LA VIDA -

OXFAM

PROYECTO SD=CS

Sweden
Sverige