



**PACHAKÍ**

*Sembrando Tradición*

*Recetas Tradicionales*  
**•QUINUA•**



# Recetas Tradicionales •QUINUA•

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

**Proyecto de vinculación QUIPRO:**

“Producción, transformación, comercialización y promoción del uso y consumo de la quinua y sus derivados”

Ing. Marco Anibal Vivar Arrieta Msc  
**Coordinador General QUIPRO**

Lcda. Rosa Ramos M.  
**Coordinadora FIE - QUIPRO**

Lcda. Ana Matilde Moreno Guerra MBA  
Dra. Mariana Jesus Guallo Paca  
Dra. Sarita Betancourt Ortiz  
**Autoras del recetario**

Docentes Facultad de Salud Pública ESPOCH  
Lcda. Deysi Johanna Casco Merino  
**Carrera Gastronomía ESPOCH**

José Alejandro Arroyo León  
**Diseño y Diagramación**  
**Escuela de Diseño Gráfico ESPOCH**

**AGOSTO 2021v**





## PROYECTO DE VINCULACIÓN QUIPRO

La **Escuela Superior Politécnica del Chimborazo ESPOCH** es una institución pública autónoma que se rige por la ley de educación superior. Sus ejes principales de acción son lo académico, la investigación y la vinculación. Tiene como misión "Formar profesionales e investigadores competentes, para contribuir al desarrollo sustentable del país".

De acuerdo con la Ley de Universidades y Escuelas Politécnicas, la ESPOCH implementó la Dirección de Vinculación, a través de la cual se ejecuta una función básica en la concepción filosófica del Sistema Nacional de Educación, permitiendo un mejor desempeño de las actividades de extensión orientadas a enlazar el trabajo de la ESPOCH con todos los sectores de la sociedad.

En ese contexto se creó e implementó el proyecto de vinculación QUIPRO "Producción, transformación, comercialización y promoción del uso y consumo de la quinoa y sus derivados", el cual apoyó el proceso que desarrollan los productores, las organizaciones y comercializadoras de la cadena de valor la quinoa orgánica, dentro del accionar de la Mesa Técnica de la Quinoa de Chimborazo MTQ-Ch de la cual forma parte la ESPOCH.

El QUIPRO lo integran docentes y estudiantes de las siete facultades de la ESPOCH, quienes de una manera coordinada ejecutan acciones conjuntas con los integrantes de la MTQ-Ch, entre los cuales se encuentran organizaciones de productores como SUMAK TARPUY y organizaciones no gubernamentales como CEFA.

Ing. Marco Anibal Vivar Arrieta Msc  
COORDINADOR GENERAL DEL PROYECTO



49 AÑOS

*esPOCH*  
**HACEMOS  
HISTORIA**



**esPOCH**

Facultad de Informática y Electrónica  
Carrera de Diseño Gráfico

Facultad Salud Pública  
Carrera de Gastronomía



CORPORACIÓN INTEGRAL SOLIDARIA  
**SUMAK TARPUY**



sumaktarpuy2020@gmail.com  
099 467 7359

@sumaktarpuy  
Juan de Velasco 20 - 60 y Guayaquil  
Riobamba - Chimborazo

www.sumaktarpuy.com

## CORPORACIÓN INTEGRAL SOLIDARIA SUMAK TARPUY

La **Corporación Integral Solidaria SUMAK TARPUY** es una organización chimboracense, que asocia a 400 familias de productores indígenas, para producir, procesar y comercializar productos orgánicos andinos y sus derivados, enmarcados en los principios del comercio justo. Su misión es la de aportar al desarrollo integral y el mejoramiento de la calidad de vida de las familias de pequeños productores, mediante el fomento de iniciativas productivas, la transformación y comercialización de productos agroecológicos que garanticen la alimentación ancestral y el acceso a mercados diferenciados.

PACHAKÍ® es la marca de los productos de SUMAK TARPUY y representa los valores y misión de la organización.

José Baltazar Paza Atupaña  
**Presidente de SUMAK TARPUY**





PACHAKÍ

Sembrando Tradición

# • AJÍ DE QUINUA •



## INGREDIENTES

Ají	1 u.
Tomate de árbol	1 u.
Cilantro	1 rama
Quinua	1/4 Tz.
Cebolla paitaña mediana	1 u.
Sal	

## PREPARACIÓN

- 1 Lavar y cortar el ají.
- 2 Lavar y pelar el tomate de árbol.
- 3 Lavar la quinua en agua caliente, cocinar y escurrir.
- 4 Licuar el ají, tomate de árbol. A gusto licuar con la quinua o añadir la quinua al final de la preparación.
- 5 Lavar y picar finamente la cebolla paitaña, añadir a la preparación anterior.

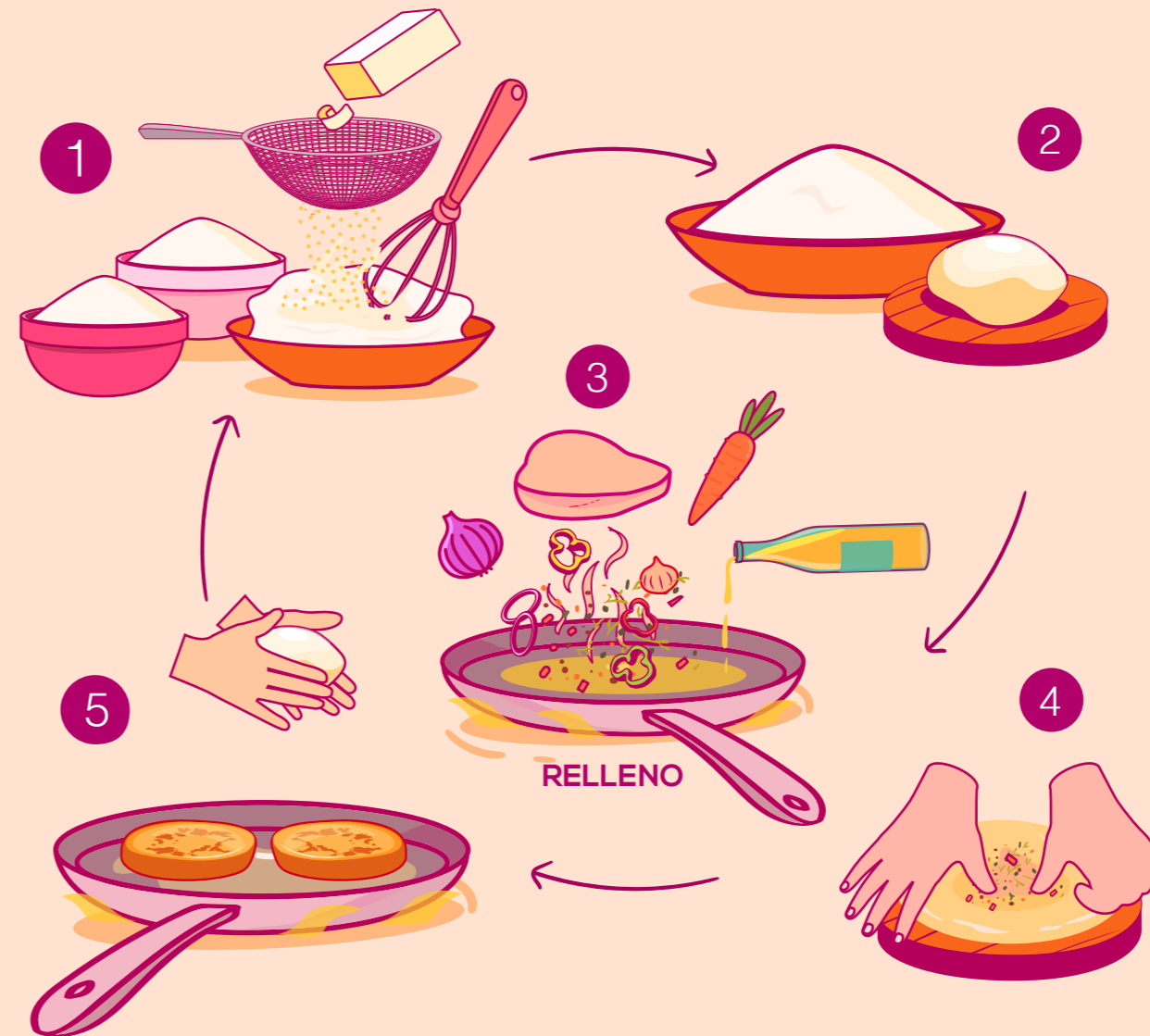
Poner la sal y decorar con cilantro.





PACHAKÍ  
Sembrando Tradición

# • TORTILLAS DE QUINUA •



## INGREDIENTES

### MASA

Harina de Trigo	1 Tz.
Harina de Quinoa	1/2 Tz.
Mantequilla	3 cdas.
Agua	1/2 Tz.
Sal	1 cdta.
Aceite	1 cda.

### RELLENO

Quinoa cocinada	1/4 Tz.
Pechuga de pollo	1 libra
Cebolla paiteña	1 u.
Dientes de ajo	2 u.
Zanahoria	1 u.
Pimiento	1 u.

## PREPARACIÓN

- 1 En un recipiente cernimos las harinas, añadir la mantequilla y el agua con la sal hasta formar una masa.
  - 2 Con la masa formar unas bolitas, dejar reposar.
- ### PARA EL RELLENO
- 3 Realizar un refrito, los dientes de ajo, cebolla, zanahoria, pimiento. Incorporar la pechuga de pollo desmechada y agregar la quinoa cocinada.
  - 4 Colocar el relleno en el centro de las bolitas y formamos una tortilla.
  - 5 Dorar y cocinar en una sartén con poco aceite a fuego lento. Servir





# • ENSALADA DE QUINUA • CON ZAPALLO



## INGREDIENTES

Quinoa	1 Tz.
Agua	2 Tz.
Zapallo	1/2 Tz.
Arveja tierna	1/2 Tz.
Zanahoria peq.	1 u.
Perejil	3 cdas
Aceite de oliva	1 cda.
Mashua	1/2 libra
Albahaca	1 hoja
Huevo	1 u.
Mostaza	1 cda.
Cilantro	1 rama
Diente de ajo	1 u.
Limón sutil	1/2 u.
Sal	1 cdta.
Aceite	1/2 Tz.

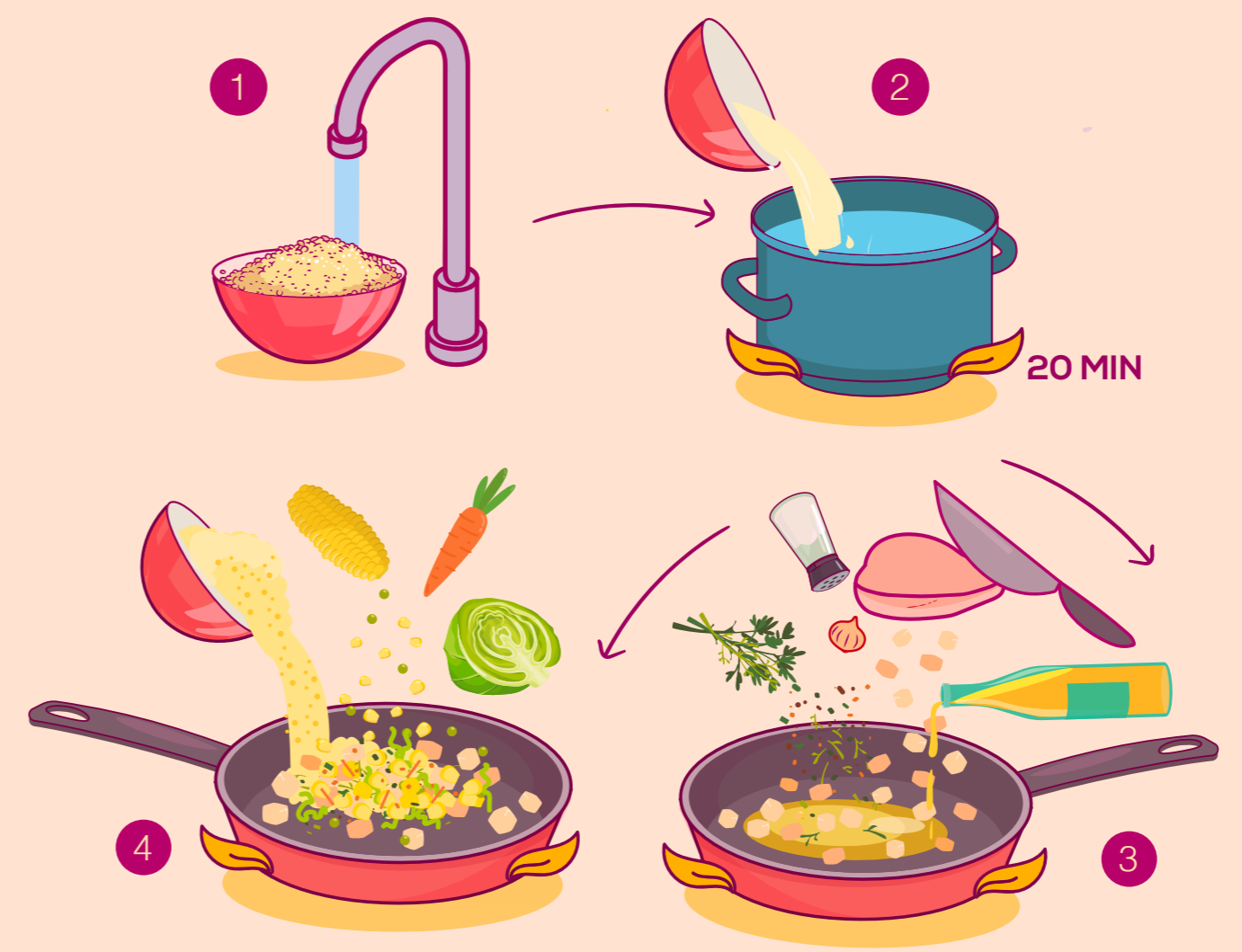
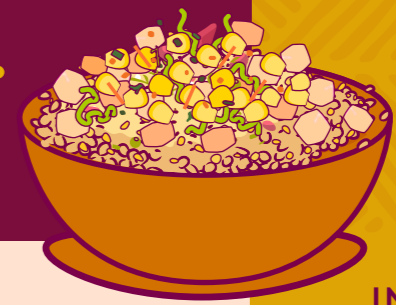
## PREPARACIÓN

- 1 Cocinar la quinoa en agua por 15 min., de la misma manera, por separado cocinar las arvejas y el zapallo previamente picado. Dejar enfriar.
  - 2 Mezclar en un tazón todos los ingredientes, añadir el aceite de oliva y adicionar el perejil picado con la zanahoria rallada. Servir.
- ### SALSA DE MASHUA
- 3 Lavar bien la mashua, cortar en rodajas y cocinarlas a vapor, dejar enfriar.
  - 4 Licuar la mashua para obtener su pulpa, adicionar el huevo, el diente de ajo, mostaza, cilantro, albahaca y la sal.
  - 5 Incorporar el aceite en forma de hilo sin dejar de batir hasta alcanzar la textura de una salsa e ir adicionando simultáneamente el limón.





# • QUINUA SALTEADA • CON VEGETALES



## INGREDIENTES

Quinua	2 Tz.
Agua	1 1/2 Tz.
Aceite	3 cdas
Tallos de apio	1 a 2 u.
Diente de ajo	1 u.
Pechuga de pollo	1/2 Libra
Col picada en juliana	4 Tz.
Arveja tierna cocida	1/2 Tz.
Choclo tierno cocido	1 u.
Zanahoria	1 u.
Tomillo/Romero (tostar y moler)	2 pizcas
Perejil	1 rama
Sal	

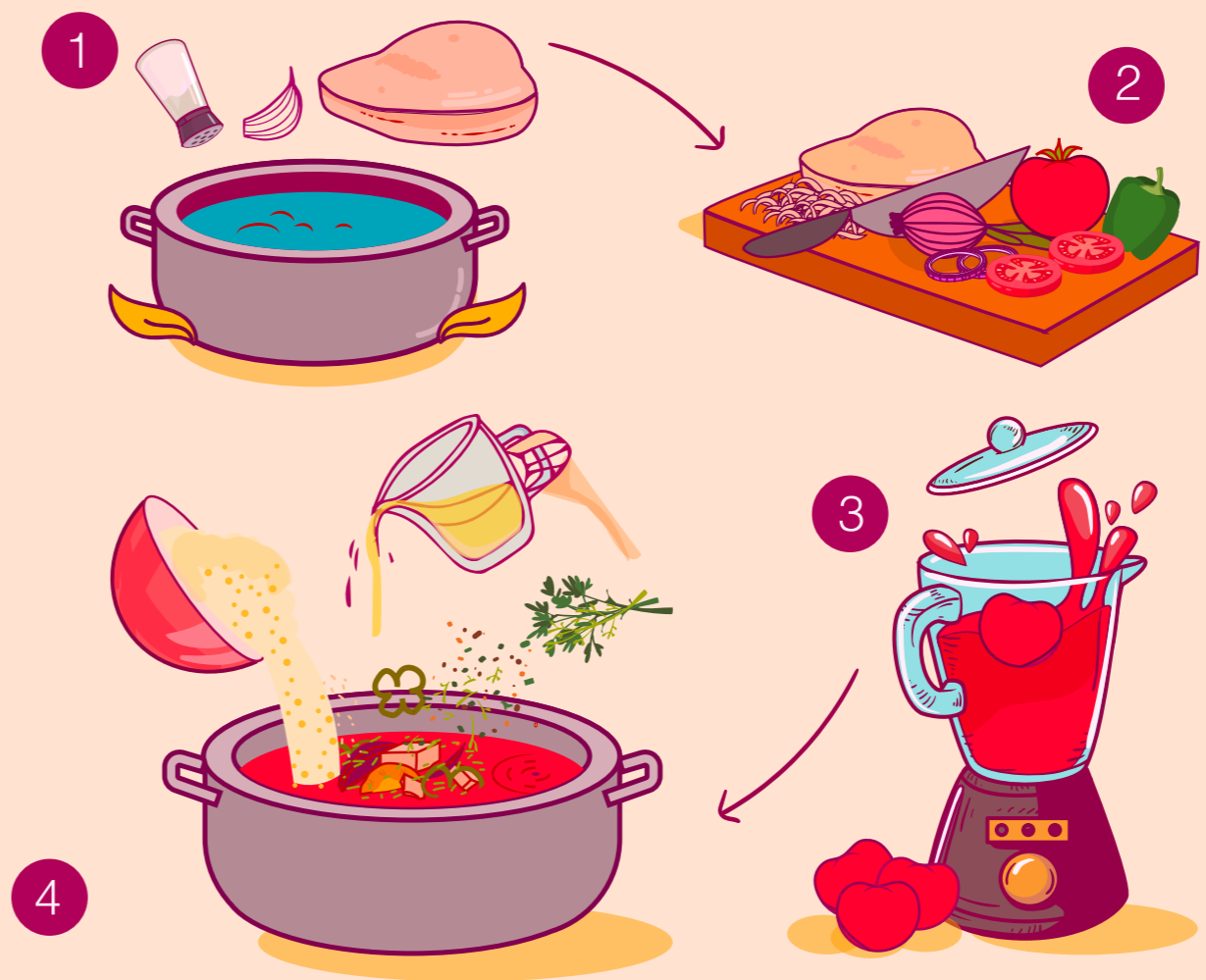
## PREPARACIÓN

- 1 Lavar la quinua hasta que el agua este clara.
- 2 Cocinar la quinua en 1 1/2 Tz de agua durante 20 min.
- 3 Calentar el aceite en una sartén, añadir el ajo y el apio picados, por 1 minuto, añadir la pechuca picada en cuadritos y sofreir hasta que el pollo esté cocinado.
- 4 Añadir las verduras en el siguiente orden: col picada, las arvejas, el choclo desgranado, luego la zanahoria rallada, la quinua. Espolvorear el tomillo y el romero. Servir y decorar con perejil.





# • CEVICHE DE QUINUA •



## INGREDIENTES

- Pechuga de pollo 1 libra
- Caldo de pollo 1 Tz.
- Quinua cocida 1 Tz.
- Diente de ajo 1 u.
- Pimiento verde 1 u.
- Cebolla colorada 2 u. med.
- Tomate riñón 5 u.
- Cilantro 1 cda.
- Limón 4 u.
- Naranja 3 u.
- Aceite 1 cda.
- Sal 1 cda.

### OPCIONAL

- Salsa de tomate 1 cda.
- Mostaza 1 cda.
- Pimienta 1 cdita.

## PREPARACIÓN

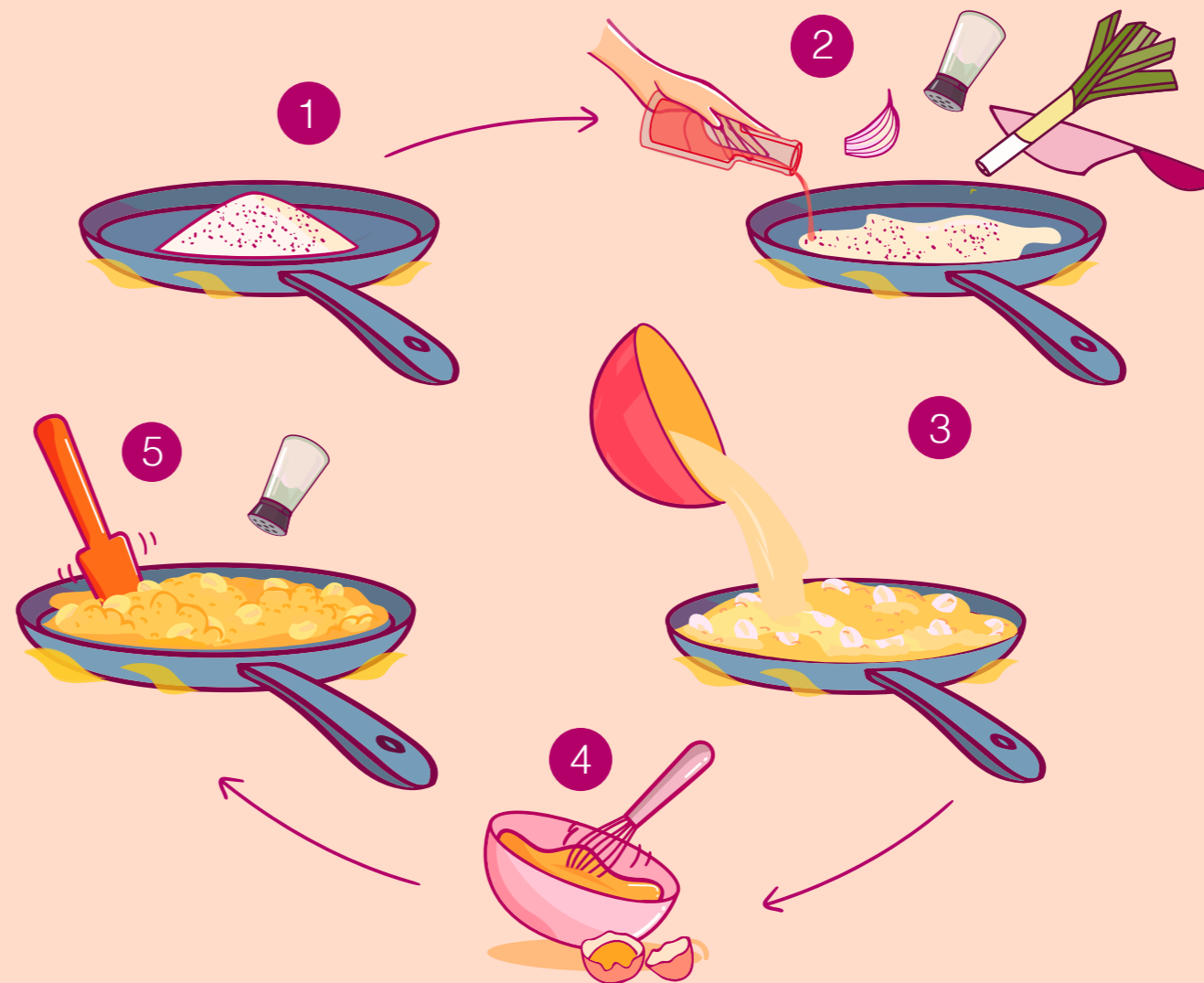
- 1 Cocinar el pollo con el ajo y la sal a gusto para realzar su sabor. Reservar el caldo y desmenuzar el pollo.
- 2 Cortar la cebolla en pluma, lavar y reposar en agua. Lavar y limpiar el pimiento, cortar en cuadros pequeños.
- 3 Pelar los 4 tomates, retirar las semillas y licuar. Con el tomate restante cortar en cuadritos y reservar.
- 4 En una fuente mezclar primero: el caldo de pollo, luego el tomate licuado, la salsa de tomate y mostaza (opcional), agregar los jugos de limón y naranja, adicionar la cebolla en pluma, el tomate y el pimiento, agregar el pollo y la quinua, finalmente rectificar el sabor con sal, pimienta, añadir el cilantro y el aceite.

Servir acompañado de chifles, canguil y tostado.





# • MOTEQUINUA •



## INGREDIENTES

Mote cocinado	1/2 Libra
Quinua cocinada	1 Tz.
Huevos	3 u.
Cebolla blanca	1 u.
Perejil	1 rama
Mapahuirá	2 cdas.
Achiote	1 cdita.
Diente de ajo	1 u.
Sal/pimienta	

## PREPARACIÓN

- 1 Calentar una sartén a llama media y colocar la mapahuirá
- 2 Hacer un refrito con la cebolla blanca, el ajo, el achiote.
- 3 Agregar el mote y la quinua previamente cocinada.
- 4 Batir los huevos muy bien e incorporar a la mezcla remover constantemente durante unos 5 minutos y agregar el perejil.
- 5 Rectificar con sal y pimienta, servir.

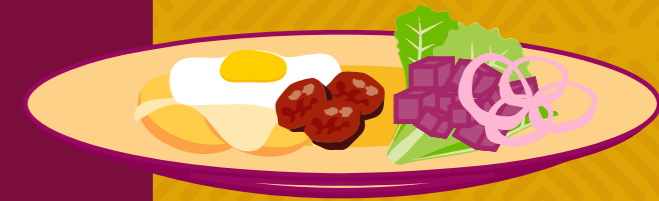




**PACHAKÍ**  
Sembrando Tradición



# • LLAPINGACHO • CON QUINUA



## INGREDIENTES

Papas	1 Libra
Remolacha	2 u.
Cebolla perla	1 u.
Limón sutil	1 u.
Quinua	1 Tz.
Mantequilla	1 cda.
Achiote	1 cda.
Huevo	2 u.
Chorizo	1/2 Libra
Lechuga pequeña	1 u.
Cilantro	1 rama
Sal / Pimienta	

## PREPARACIÓN

- 1 Lavar las papas y proceder a cocinar. Escurrir y poner en un recipiente, aplastar.
- 2 Agregar mantequilla y un huevo. Envolver la mezcla.
- 3 Remojar la quinua. Cocinar y añadirla a la masa obtenida. Hacer tortillas y posteriormente freír.
- 4 Cortar la cebolla en pluma. Cocinar la remolacha, cortar en bastones y reservar. Curtir la cebolla y adicionar a la remolacha. Agregar sal y pimienta.

- 5 Freír el chorizo y el huevo.

### PARA LA SALSA

- 6 Realizar un refrito con la cebolla perla picada en corte pluma, añadir sal y pimienta al gusto.
- 7 Licuar la pasta de maní con la leche y añadir al refrito, cocinar por 15 min. remover constantemente, para evitar que se queme. Agregar a los llapingachos de quinua.







# • SECO DE POLLO •



## INGREDIENTES

Pollo	1 Libra.
Cebolla	1 u.
Tomate riñón	1 u.
Pimiento rojo	1/2 u.
Quinua	1/2 Tz.
Cilantro	1 rama
Aguacate Maduro	1 u.
Achiote	1 u.
Sal	2 cdas.

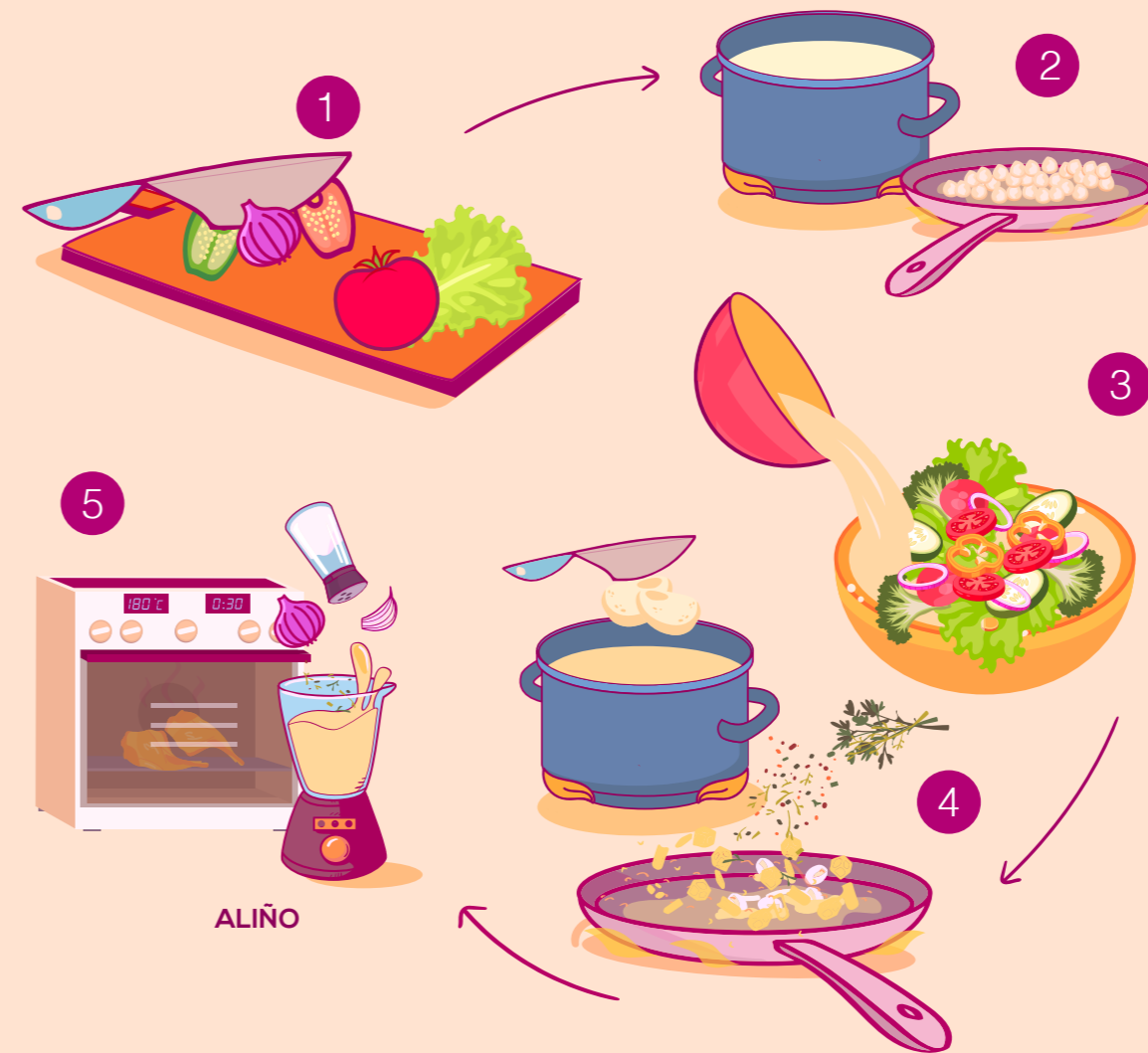
## PREPARACIÓN

- 1 Picar la cebolla, el tomate y el pimiento en cuartos.
- 2 Hacer un refrito con el achiote y proceder a licuar, llevar nuevamente a cocinar. Lavar el cilantro y añadir.
- 3 Remojar la quinua y lavar. Adicionar a la preparación conjuntamente con el pollo para terminar su cocción.
- 4 Cocinar el arroz.
- 5 Rectificar sabores, decorar con aguacate y maduros fritos. Servir.





# • ENSALADA DE VEGETALES • CON QUINUA Y CUY



## INGREDIENTES

- |                  |           |
|------------------|-----------|
| Lechuga crespita | 1 u.      |
| Pepinillo        | 1 u.      |
| Pimiento rojo    | 1 u. peq. |
| Pimiento verde   | 1 u. med. |
| Tomate riñón     | 1 u.      |
| Cebolla perla    | 1 u. med. |
| Quinua           | 1 Tz.     |
| Papa             | 4 u.      |
| Mantequilla      | 1 cdita.  |
| Perejil          | 1 rama    |
| Cuy              | 4 piezas  |
| Cebolla paiteña  | 1 u.      |
| Diente de ajo    | 1 u.      |
| Cilantro         | 1 cda.    |
| Aceite           | 2 cdas.   |
| Comino           |           |
| Sal              |           |
| Pimienta         |           |

## PREPARACIÓN

- 1 Picar la cebolla perla en pluma y lavar. Cortar el pepinillo en media luna. Cortar el pimiento en tiras finas. Cortar el tomate por la mitad. Lavar la lechuga y proceder a trocearla.
- 2 Remojar la quinua. Cocinar durante 10 minutos, escuchar y proceder a tostarla.
- 3 Mezclar todos los vegetales.
- 4 Cortar las papas en cuadritos, proceder a cocinar, escurrir. En una sartén poner la mantequilla y agregar las papas cocinadas. Agregar perejil picado.

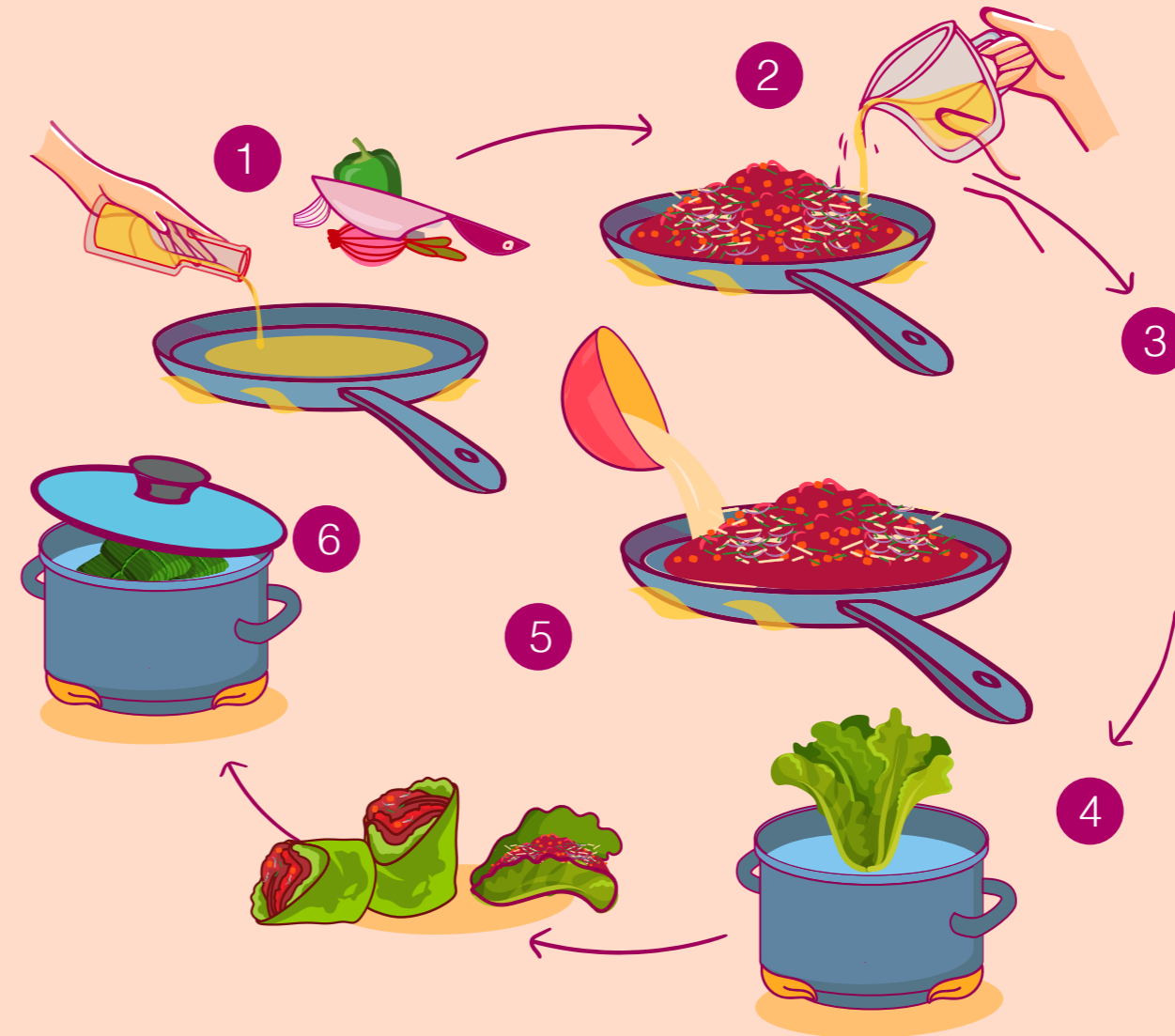
## PARA EL CUY

- 5 Licuar la cebolla paiteña, ajo, pimiento, cilantro, añadir sal, pimienta y comino. Agregar el aliño al cuy. Dejar adobar por 5 horas en refrigeración. Hornear por 1 hora a 180°C.





# • ENROLLADO DE ACELGA • CON QUINUA



## INGREDIENTES

Acelga hoja grande	30 hojas
Caldo de pollo	1/2 Litro
Quinua	1/2 Tz.
Carne molida	1/2 Libra
Cebolla paiteña	2 u.
Pimiento verde	1 u.
Dientes de ajo	2 u.
Aciete	2 cdas.
Manteca de chanco	1 cda.
Agua	1 Tz.
Limón frutal	1 u.
Sal	1 cda.

## PREPARACIÓN

### RELLENO

- 1 Hacer un refrito con el aceite, agregar el ajo, la cebolla paiteña, el pimiento verde.
- 2 Luego agregar la carne molida, sofreír, añadir el caldo de pollo.
- 3 Lavar la quinua, agregar a la preparación anterior y terminar la cocción.

### PREPARACIÓN HOJAS DE ACELGA Y ENROLLADO

- 4 Hervir el agua, retirar del fuego, dejar reposar por 5 minutos. Sumergir individualmente en el agua caliente las hojas de acelga previamente lavadas durante 2 minutos. Retirar, quitar los tallos y extender las hojas en una superficie plana (plato, bandeja, mesón).
- 5 Colocar dos cucharadas del relleno a 1cm. de la base ancha de la hoja y envolver una vuelta, luego doblar los bordes hacia el centro y continuar envolviendo.
- 6 Cocinar los enrollados de acelga con quinua a vapor (1 tz. de agua) por 10 minutos, previamente barnizados con manteca de chanco y sobre estos colocar rodajas de limón frutal.



La presente publicación ha sido elaborada en el marco del Programa “Cadenas de Valor” y de los Proyectos: “Las Organizaciones Rurales y los mecanismos de producción y comercialización Asociativa - Un modelo de Desarrollo Integral para el agro ecuatoriano - FOOD/2016/380-060”, financiado por la Unión Europea, y el Proyecto “JUNTOS: pequeños productores en red para la producción sostenible de café, cacao y quinua en Ecuador - AID 011.416”, financiado por la Agencia Italiana de Cooperación al Desarrollo.

Esta publicación ha sido realizada con la contribución financiera de la Unión Europea y de la Agencia Italiana de Cooperación al Desarrollo. El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de CEFA y en ningún caso debe considerarse que refleja los puntos de vista de la Unión Europea y de la Agencia Italiana de Cooperación al Desarrollo







CORPORACIÓN INTEGRAL SOLIDARIA  
SUMAK TARPUY



[sumaktarpuy2020@gmail.com](mailto:sumaktarpuy2020@gmail.com)



099 467 7359



@sumaktarpuy



Juan de Velasco 20 - 60 y Guayaquil  
Riobamba - Chimborazo