



2

•Quinoa•

EN LAS RECETAS DE HOY #2

•Quinoa•

EN LAS RECETAS DE HOY #2

Klever Geovanny Correa Acosta
AUTOR DE LAS RECETAS

Natalia Aleli Sánchez Pérez
Clara Elisa Sánchez Pérez
Esthefanny Mariela Tapia Oviedo
Jhonatan Roberto Carrasco Cisneros
David Alejandro Pazmiño Díaz
EQUIPO AUDIOVISUAL

Ana Cristina Pesantez Mijas
DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Alex Mauricio Leguizamo Medina
Galo Morocho Arévalo
EDICIÓN GENERAL CEFA

CON EL APOYO DE:
Ministerio de Agricultura y Ganadería
Centros de Turismo Comunitario
de Palacio Real y La Moya

FEBRERO 2022

• CONTENIDO •

ENTRADAS

PAN RELLENO CON QUINUA
QUIMBOLITO DE QUINUA

ADEREZOS

VINAGRETA DE UVILLA Y QUINUA
SALSA DE MARACUYA Y QUINUA
MERMELADA DE UVILLA Y QUINUA

PLATOS FUERTES

AYAMPACO DE POLLO CON QUINUA
LASAÑA CON QUINUA

POSTRES

CAKE DE QUINUA
QUINUA CON LECHE
MANZANAS RELLENAS CON QUINUA



PRESENTACIÓN

CEFA en el marco del Programa Cadenas de Valor apoyó la producción del presente recetario con la finalidad de promover en el mercado nacional el consumo de la quinua, al mismo tiempo que se contribuye al posicionamiento de las marcas vinculadas a las organizaciones de productores de la provincia de Chimborazo.

Durante la preparación de las recetas se utilizaron productos de emprendedores de Chimborazo que hacen parte de la economía popular y solidaria y que apoyan el comercio justo como Arkana, Cerquíe, Pani Rosa, Hanka, Punto Plaza y Tandalla Warmi.

Las recetas se validaron de manera participativa con las mujeres de los Centros de Turismo Comunitario de Palacio Real y La Moya ubicados en la Parroquia de Calpi, Cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo. Estos centros son reconocidos por su oferta gastronómica, los servicios de alojamiento, guianza, la muestra de expresiones culturales ancestrales y la venta de artesanías.

La diagramación e ilustración se basó en la edición publicada en agosto 2021 **“Recetas Tradicionales ·Quinua·”** desarrollada por la escuela de diseño gráfico de la ESPOCH a través del proyecto de Vinculación QUIPRO “Producción, transformación, comercialización y promoción del uso y consumo de la quinua y sus derivados”.



✉ info@coprobich.com

f @coprobich

📍 Primera de Agosto – Sector Mishquilli a 500 metros del taller del GADMC-COLTA Chimborazo – Ecuador

www.coprobich.com

COPROBICH

La Corporación de Productores y Comercializadores Orgánicos Bio Taita Chimborazo COPROBICH es una organización de productores legalmente reconocida de derecho privado, autónoma, sin fines de lucro, de servicio y beneficio social para sus 551 socios indígenas Puruhá de 56 comunidades de los cantones Riobamba, Colta y Guamote.

COPROBICH desde su creación busca reducir la exclusión de los indígenas Puruhá de la provincia de Chimborazo a través de la valoración de la quinua, trigo, arroz de cebada y otros productos agropecuarios orgánicos.

COPROBICH desde el 2009 compra directamente la quinua a sus socios, aplicando los principios del comercio justo y de producción orgánica, para comercializarla en el mercado nacional y exportarla con los mejores estándares de calidad a países como: Francia, Bélgica, Alemania, Canadá y Holanda.

KURI MURU® es la marca de elaborados de quinua de COPROBICH pensada para el mercado nacional.

Manuel Cujilema Padilla
Presidente COPROBICH

PAN RELLENO CON QUINUA



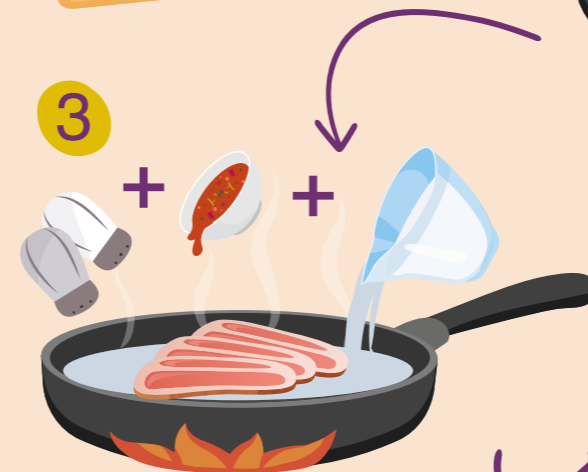
1



2



3



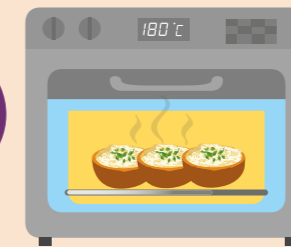
4



5



6



INGREDIENTES

Quinoa cocida con sal	1 tza.
Pan redondo de sal	6 U
Carne de cerdo suave	1 lb
Tomate de riñón mediano	2 U
Cebolla paiteña pequeño	1 U
Pimiento verde mediano	1 U
Queso mozzarella rallado	1/2 lb
Ajo mediano	2 dientes
Aceite	1 cda.
Sal	1/2 cda.
Pimienta	1/2 cda.
Comino	1/2 cda.

PREPARACIÓN (6 PORCIONES)

- 1 Cortar la parte superior del pan en forma de tapa y retirar la miga.
- 2 Hacer un refrito con cebolla paiteña, ajo, pimiento verde y agregar el tomate pelado y picado muy fino.
- 3 En un sartén sellar la carne de cerdo picada en tiras con sal, comino, pimienta y agregar el refrito. Añadir agua hasta cubrir la carne y cocinar a fuego medio por 30 minutos.
- 4 Añadir la quinoa.
- 5 Rellenar los panes con el guiso de carne y quinoa. Cubrir con el queso mozzarella rallado.
- 6 Gratinar en el horno a 180°C durante 5 minutos. Servir.

QUIMBOLITO DE QUINUA



INGREDIENTES

Quinoa cocida sin sal	1 tza.
Huevos grandes	3 U
Harina de trigo	1 1/2 tza.
Harina de quinua	1/2 tza.
Mantequilla	1/2 tza.
Azúcar	1/2 tza.
Leche	3/4 tza.
Esencia de vainilla	1 cdta.
Polvo de hornear	1 cdta.
Pasas	1/4 tza.
Hojas de achira	8 hojas

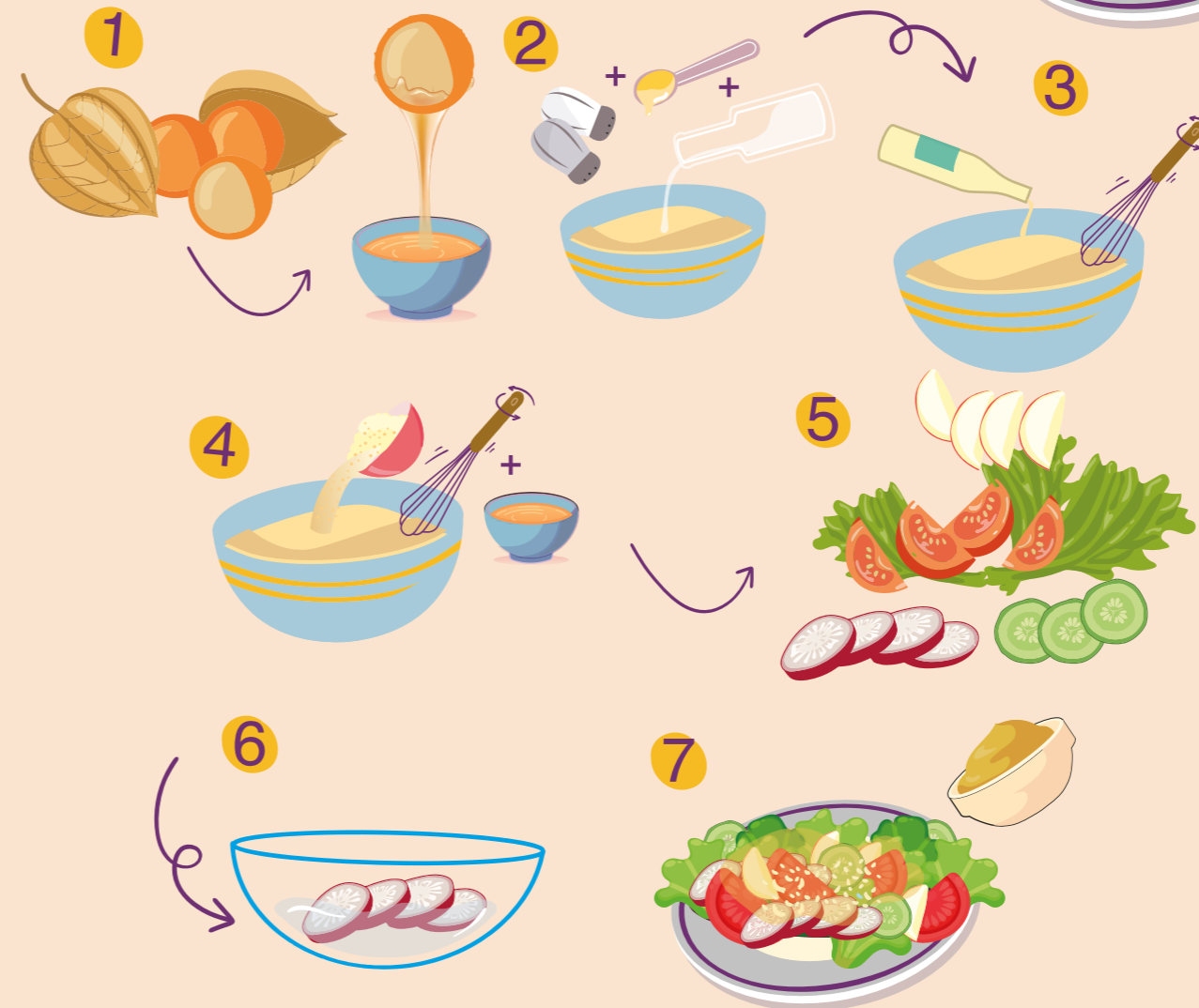
PREPARACIÓN (18 UNIDADES)

- 1 Limpiar bien las hojas de achira y reservar.
- 2 Batir la mantequilla con el azúcar hasta obtener una crema blanquecina.
- 3 Agregar las yemas de huevo de una en una y seguir batiendo.
- 4 Añadir la esencia de vainilla, la leche y batir.
- 5 Agregar las harinas de trigo y quinua, polvo de hornear y la quinua. Batir hasta obtener una masa homogénea.
- 6 Batir las claras de huevo a punto de nieve y mezclar suavemente con la masa anterior para no perder aire.
- 7 Colocar 2 cucharadas de la masa en cada hoja de achira, añadir pasas y cerrar las hojas.
- 8 Cocinar en olla tamalera o vaporera por 20 minutos hasta que estén firmes.





VINAGRETA DE UVILLA Y QUINUA



INGREDIENTES

VINAGRETA

Quinoa cocida con sal	1/2 tza.
Vinagre	4 cdas.
Miel	5 cdas.
Uvilla	1/2 lb
Sal	1/2 cdta.
Pimienta	1/4 cdta.
Aceite	3/4 tza.

ENSALADA

Lechuga crespita	4 hojas
Tomate mediano	1 U
Pepinillo pequeño	1 U
Manzana verde	1 U
Rábano	1 U

PREPARACIÓN (10 PORCIONES)

PARA LA VINAGRETA

- 1 Lavar las uvillas y aplastar levemente para extraer su jugo.
- 2 Mezclar el vinagre, sal, pimienta y miel hasta integrar todo.
- 3 Agregar el aceite y mezclar.
- 4 Añadir la quinoa y la pulpa de uvilla.

PARA LA ENSALADA

- 5 Lavar y trocear la lechuga, cortar el tomate en medias lunas, cortar el pepinillo en rodajas, cortar la manzana en medias lunas y cortar el rábano en rodajas.
- 6 Desaguar el rábano por unos minutos para eliminar el picante.
- 7 Mezclar todos los ingredientes y servir con la vinagreta.





SALSA DE MARACUYÁ Y QUINUA



INGREDIENTES

SALSA	
Quinoa cocida con sal	1/2 tza.
Fondo de cerdo	1 1/2 tza.
Pulpa de maracuyá sin semilla	1 tza.
Azúcar	1/2 tza.
Sal	1/4 cda.
Maicena	1 cda.
COSTILLAS DE CERDO	
Costillas de cerdo	3 lb
Aceite	1 cda.
Sal	1 cda.
Pimienta	1/2 cda.
Mostaza	1 cda.
Achiote	1/2 cda.
Ajo en polvo	1/2 cda.
Cebolla en polvo	1/2 cda.
Azúcar morena	1/2 cda.
Salsa de soya	1 cda.

PREPARACIÓN (12 PORCIONES)

- PARA LA SALSA**
- Derretir el azúcar a fuego bajo hasta que cambie ligeramente de color, agregar el fondo de cerdo y la pulpa de maracuyá. Cocinar por 15 minutos.
 - Disolver la maicena en agua y agregar a la preparación anterior y mezclar continuamente. Cocinar a fuego lento hasta que espese.
 - Agregar la quinoa, la sal y cocer por 3 minutos a fuego lento mezclando continuamente. Reservar.
- PARA LA COSTILLA DE CERDO**
- Mezclar la mostaza, achiote, ajo en polvo, cebolla en polvo, azúcar morena y salsa de soya.
 - Masajear la costilla con aceite, condimentar con sal, pimienta, cubrir las costillas con la mezcla de condimentos y envolver en papel aluminio.
 - Hornear durante 1 1/2 horas a 180 °C o hasta alcanzar una temperatura interna de 71°C y servir con salsa de maracuyá.

MERMELADA DE UVILLA Y QUINUA



INGREDIENTES

MERMELADA

Quinoa cocida	1 tza.
Uvilla	1 lb
Azúcar	1 tza.
Canela	1 rama
Limón amarillo	1 U

PAN DE QUINUA

Harina de quinoa	1/2 tza.
Harina de trigo	2 tzas.
Azúcar	1/4 tza.
Sal	2 cdtas.
Miel de abeja	2 cdtas.
Huevos	3 U
Leche	1/4 L
Levadura seca	1 cda.
Mantequilla	1/2 tza.

PREPARACIÓN (12 UNIDADES)

PARA LA MERMELADA

- 1 Lavar las uvillas y cocinar a fuego bajo con azúcar y canela hasta conseguir la consistencia de mermelada.
- 2 Agregar unas gotas de jugo de limón y la quinoa.
- 3 Cocinar un poco, retirar del fuego y dejar enfriar.

PARA EL PAN

- 1 Mezclar la leche tibia con 1/2 cucharadita de azúcar y la miel, agregar la levadura y disolver.
- 2 Mezclar las harinas de trigo y quinoa con el azúcar, agregar sal y mantequilla e integrar todo hasta obtener una textura de arena.
- 3 Añadir los huevos batidos y la mezcla de leche y levadura. Amasar durante 15 minutos hasta obtener una masa elástica y suave.
- 4 Porcionar la masa, dar la forma de pan deseada y poner en las latas para hornear. Dejar reposar hasta que doblen su tamaño.
- 5 Hornear a 180 °C por 20 minutos. Servir acompañado con la mermelada.

AYAMPACO DE POLLO · CON QUINUA ·



INGREDIENTES

Quinoa cocida	2 tazas.
Bijao o achira	8 hojas
Pollo	2 1/2 lbs
Cebolla blanca	1/2 tza.
Ajo	3 dientes
Sal	1 cda.
Pimienta	1 cdta.
Comino	1 cdta.
Achiote	2 cdas.
Aceite	1 cda.

PREPARACIÓN (8 UNIDADES)

- 1 Limpiar bien las hojas de achira o bijao.
- 2 Trocear el pollo en pedazos pequeños.
- 3 En un tazón mezclar el pollo picado, cebolla, ajo, sal, pimienta, comino, achiote, aceite y la quinua.
- 4 Hacer una cama con 3 hojas y poner 4 cucharadas de la mezcla del pollo. Envolver y amarrar con una fibra natural.
- 5 Cocinar al carbón a fuego medio hasta que la primera hoja esté quemada.
- 6 Retirar del fuego, desenvolver y servir.

LASAÑA CON QUINUA



INGREDIENTES

Quinoa cocida con sal	2 tazas.
Pasta para lasaña	12 U
Queso mozzarella rallado	1 lb
Carne molida res o cerdo	1 lb
Pimiento pequeño	1 U
Zanahoria pequeña	1 U
Ajos medianos	2 dientes
Cebolla mediana	1 U
Tomate grande	1 U
Aceite	2 cdas.
Orégano seco	1 cdta.
Sal	1/2 cdta.
Pimienta	1/2 cdta.
Albahaca	2 hojas
Tomillo	1/2 cdta.

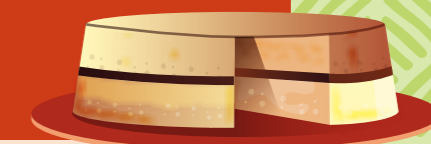
SALSA BECHAMEL

Harina de trigo	2 cdas.
Mantequilla	2 cdas.
Leche	1 L

PREPARACIÓN (8 PORCIONES)

- 1 Hacer un refrito con ajo, cebolla, zanahoria y pimiento. Agregar el tomate, albahaca, tomillo y cocinar a fuego medio por unos minutos.
- 2 Añadir la carne molida, sal, pimienta y orégano. Cocinar a fuego bajo por 15 minutos. Añadir la quinoa y reservar.
- 3 **SALSA BECHAMEL**, en una olla tostar la harina con la mantequilla. Remover y dejar cocer por un minuto.
- 4 Agregar la leche poco a poco sin dejar de mezclar y cocinar 5 minutos. Reservar.
- 5 Cocinar la pasta de acuerdo con las especificaciones del fabricante.
- 6 En una fuente para horno poner una fina capa de salsa bechamel, armar en el siguiente orden: la pasta, la carne, salsa bechamel y queso mozzarella. Continuar en ese orden hasta llenar la fuente. Finalizar con queso mozzarella y orégano.
- 7 Hornear a 200°C hasta que el queso se funda.

CAKE DE QUINUA



INGREDIENTES

Quinoa cocida	2 tazas.
Harina de quinua	1/2 tza.
Harina de trigo	1 tza.
Huevos	4 U
Azúcar	1/2 tza.
Esencia de vainilla	1 ctda.
Aceite	4 cdas.
Leche	3/4 tza.
Polvo de hornear	2 cdtas.
Canela en polvo	1 ctda.

RELLENO

Zapallo	2 tazas.
Panela granulada	1/2 tza.
Agua	1 tza.
Canela	1 rama
Hierba luisa	1 hoja
Cedrón	1 rama
Pepas de zapallo tostadas	1 tza.

PREPARACIÓN (12 PORCIONES)

PARA EL CAKE

- 1 Batir los huevos con el azúcar y la esencia de vainilla hasta obtener una mezcla cremosa.
- 2 Agregar el aceite, la leche y seguir batiendo. Reservar.
- 3 Mezclar las harinas de trigo y quinua, añadir el polvo de hornear, canela en polvo. Agregar a la mezcla inicial junto con la quinua cocida y continuar batiendo.
- 4 Llevar la mezcla a un molde engrasado y enharinado y hornear a 180 °C durante 45 minutos.

PARA EL RELLENO

- 5 En una taza de agua hacer una infusión de canela, hierba luisa y cedrón.
- 6 Picar el zapallo y cocinar a fuego bajo con la panela en la infusión anterior hasta formar una mermelada.
- 7 Una vez fría la mermelada, agregar las pepas de zapallo troceadas y rellenar el cake. Servir.



• QUINUA CON LECHE •



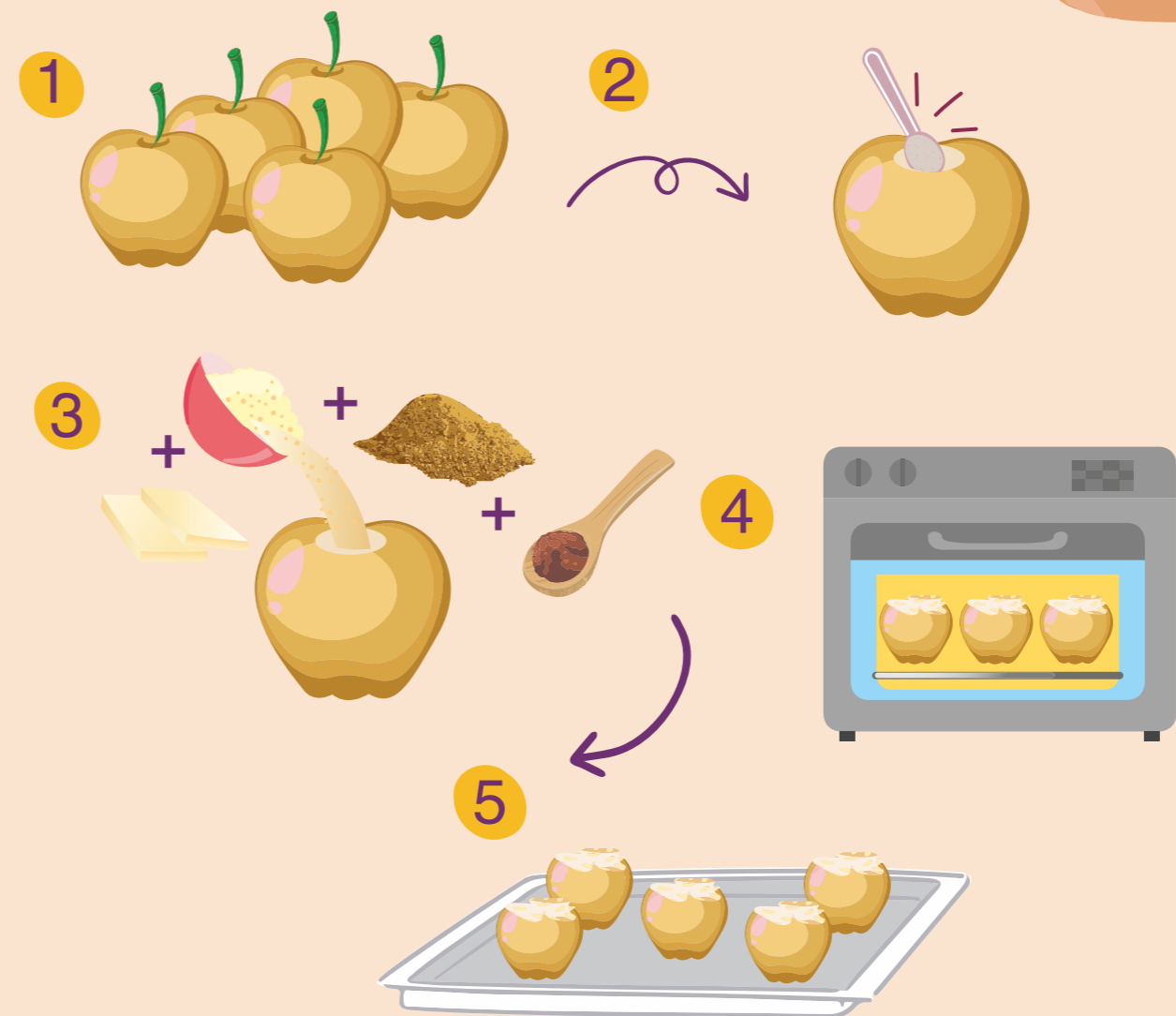
INGREDIENTES

Quinoa lavada	1 tza.
Leche	1 L
Canela	1 rama
Esencia de vainilla	1 cdta.
Panela granulada	1 tza.
Leche condensada	1/2 tza.
Canela en polvo	1 cdta.

PREPARACIÓN (8 PORCIONES)

- 1 Cocinar la quinoa en el doble de agua con la canela en rama, esencia de vainilla y panela.
- 2 Cuando la quinoa esté casi seca, agregar la leche, leche condensada y cocinar a fuego medio hasta que el grano esté suave y la leche cremosa.
- 3 Servir y decorar con canela en polvo.

MANZANAS RELLENAS · CON QUINUA ·



INGREDIENTES

Quinoa cocida	1 tza.
Manzana madura	5 U
Mantequilla	1/2 tza.
Canela en polvo	1 cdta.
Azúcar morena	5 cdas.

PREPARACIÓN


- 1 Lavar las manzanas.
- 2 Hacer un hoyo en la parte superior de las manzanas para sacar las semillas y el corazón.
- 3 Rellenar primero con la mantequilla, luego la quinoa, el azúcar morena y espolvorear canela en polvo.
- 4 Hornear a 180 °C durante 20 - 30 minutos.
- 5 Decorar con canela en polvo y servir.

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



TABLA DE EQUIVALENCIAS

INGREDIENTE	 1 tza.	 1 cda.	INGREDIENTE	 1 cda.	 1 cdta.
Quinua cruda	220 g	12 g	Sal	13 g	5 g
Quinua cocida	150 g	9 g	Pimienta	8 g	3 g
Quinua harina	120 g	7 g	Comino	5 g	2 g
Pop quinua	30 g	2 g	Levadura seca	10 g	4 g
Harina de trigo	150 g	10 g			
Apanadura	100 g	7 g	ABREVIATURAS		
Maicena	120 g	8 g	Taza	tza.	
Mantequilla	180 g	15 g	Cucharada	cda.	
Manteca	150 g	12 g	Cucharadita	cdta.	
Azúcar refinada	200 g	16 g	UNIDADES		
Azúcar morena	150 g	12 g	Unidad	U	
Azúcar impalpable	220 g	18 g	Gramos	g	
Panela granulada	200 g	16 g	Libra	lb	
Miel	400 g	30 g	Litro	L	
Líquidos y aceites*	150 ml	15 ml	Mililitros	ml	

*Agua, Vinagre, Salsa de Soya, Vino, Aceite, Achiote, Leche.



✉ info@coprobich.com

f @coprobich



Primera de Agosto – Sector Mishquilli a
500 metros del taller del GADMC-COLTA
Chimborazo – Ecuador

www.coprobich.com