



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

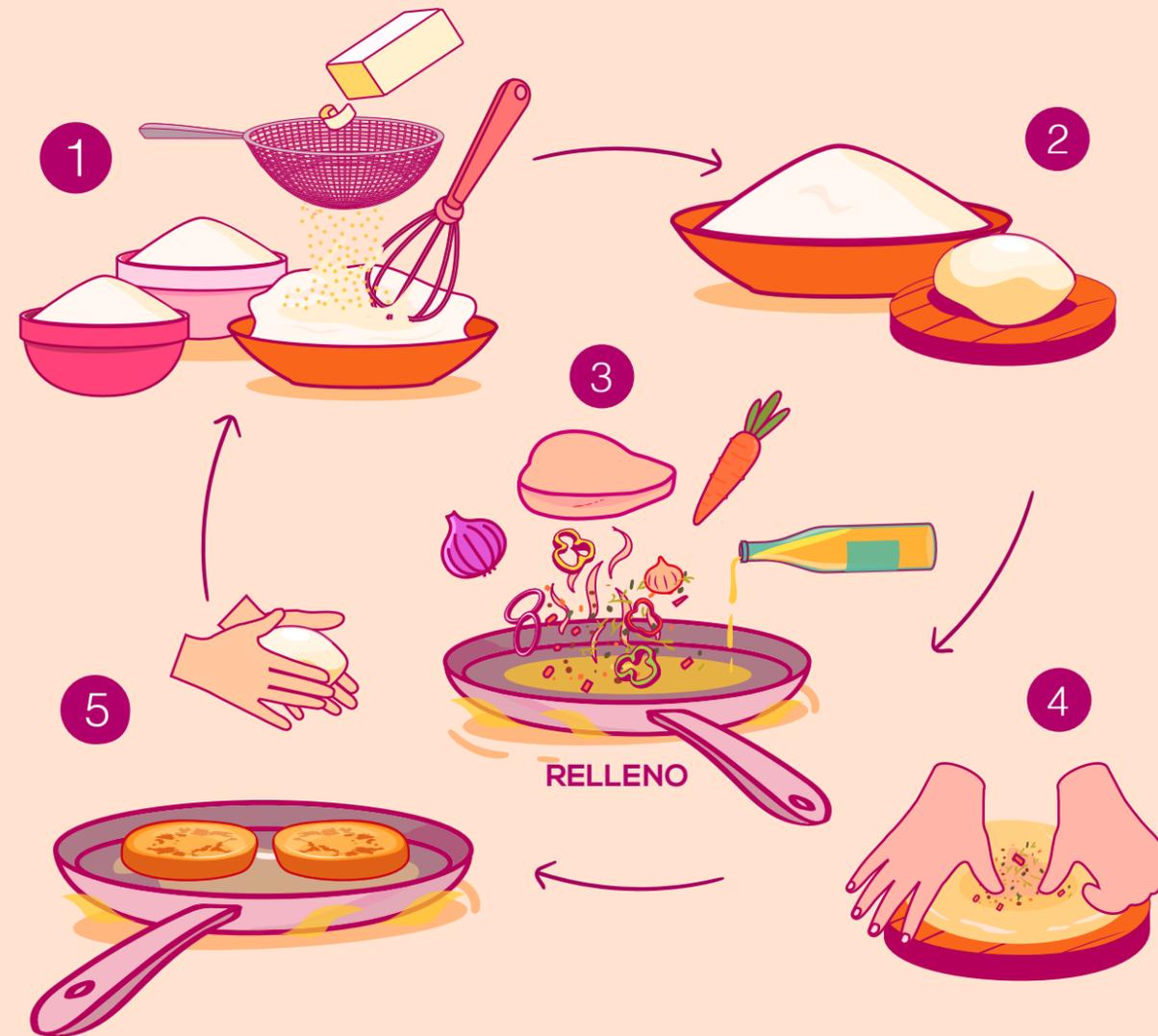
- 1 Lavar y cortar el ají.
- 2 Lavar y pelar el tomate de árbol.
- 3 Lavar la quinua en agua caliente, cocinar y escurrir.
- 4 Licuar el ají, tomate de árbol. A gusto licuar con la quinua o añadir la quinua al final de la preparación.
- 5 Lavar y picar finamente la cebolla paitaña, añadir a la preparación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

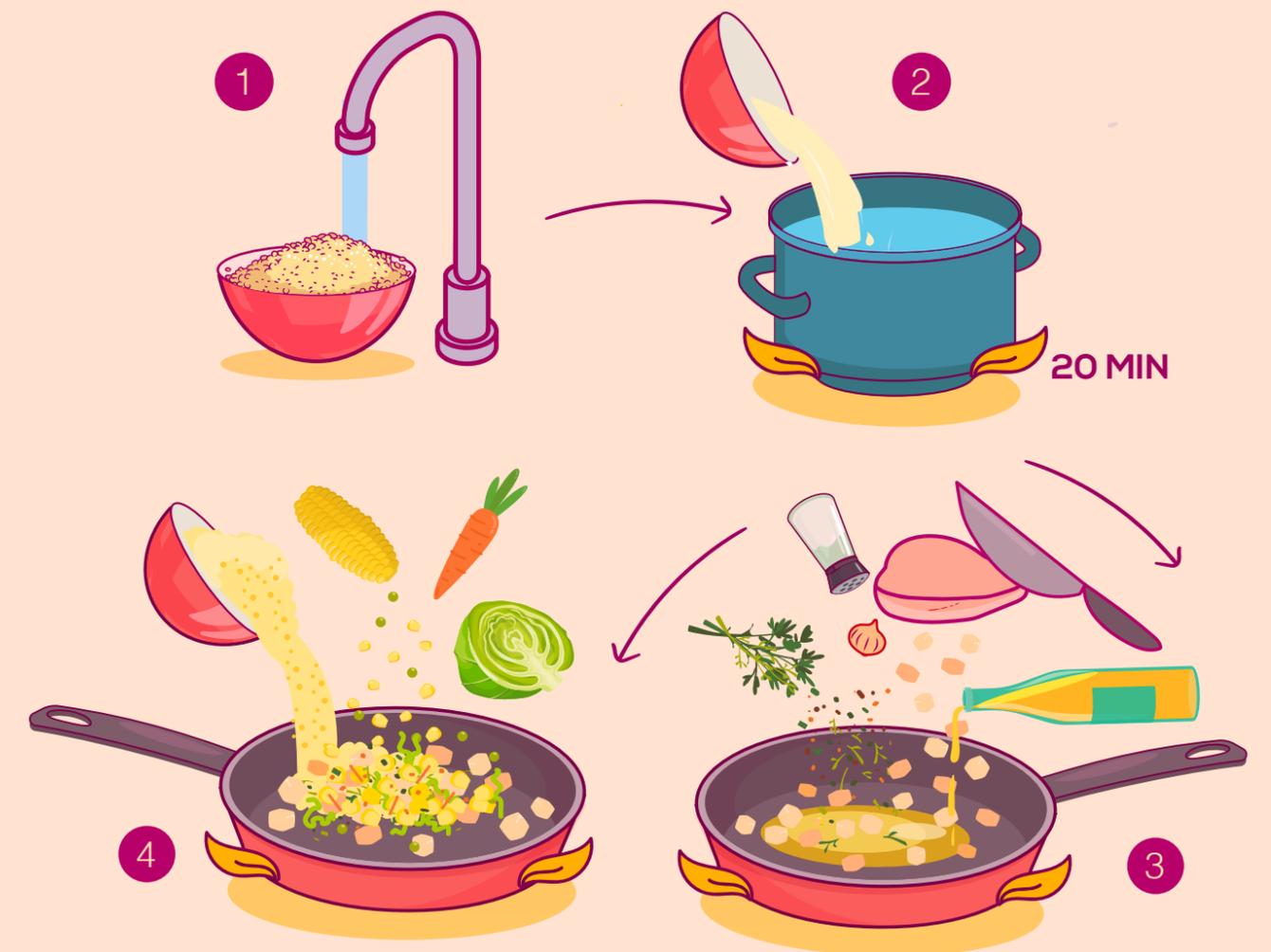
Quinoa	1 Tz.
Agua	2 Tz.
Zapallo	1/2 Tz.
Arveja tierna	1/2 Tz.
Zanahoria peq.	1 u.
Perejil	3 cdas
Aceite de oliva	1 cda.
Mashua	1/2 libra
Albahaca	1 hoja
Huevo	1 u.
Mostaza	1 cda.
Cilantro	1 rama
Diente de ajo	1 u.
Limón sutil	1/2 u.
Sal	1 cdta.
Aceite	1/2 Tz.

PREPARACIÓN

- 1 Cocinar la quinua 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

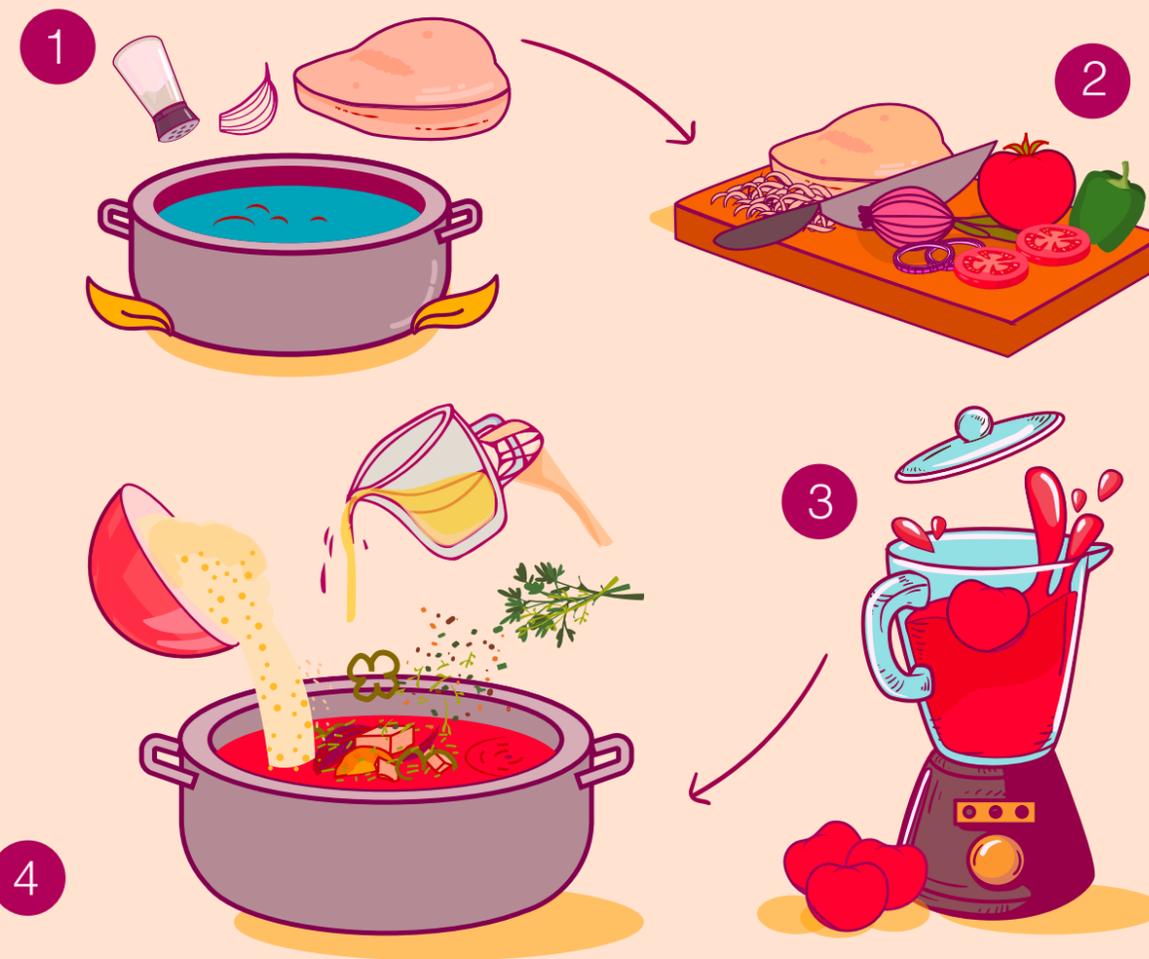
Quinua	2 Tz.
Agua	1 1/2 Tz.
Aceite	3 cdas
Tallos de apio	1 a 2 u.
Diente de ajo	1 u.
Pechuga de pollo	1/2 Libra
Col picada en juliana	4 Tz.
Arveja tierna cocida	1/2 Tz.
Choclo tierno cocido	1 u.
Zanahoria	1 u.
Tomillo/Romero (tostar y moler)	2 pizcas
Perejil	1 rama
Sal	

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.

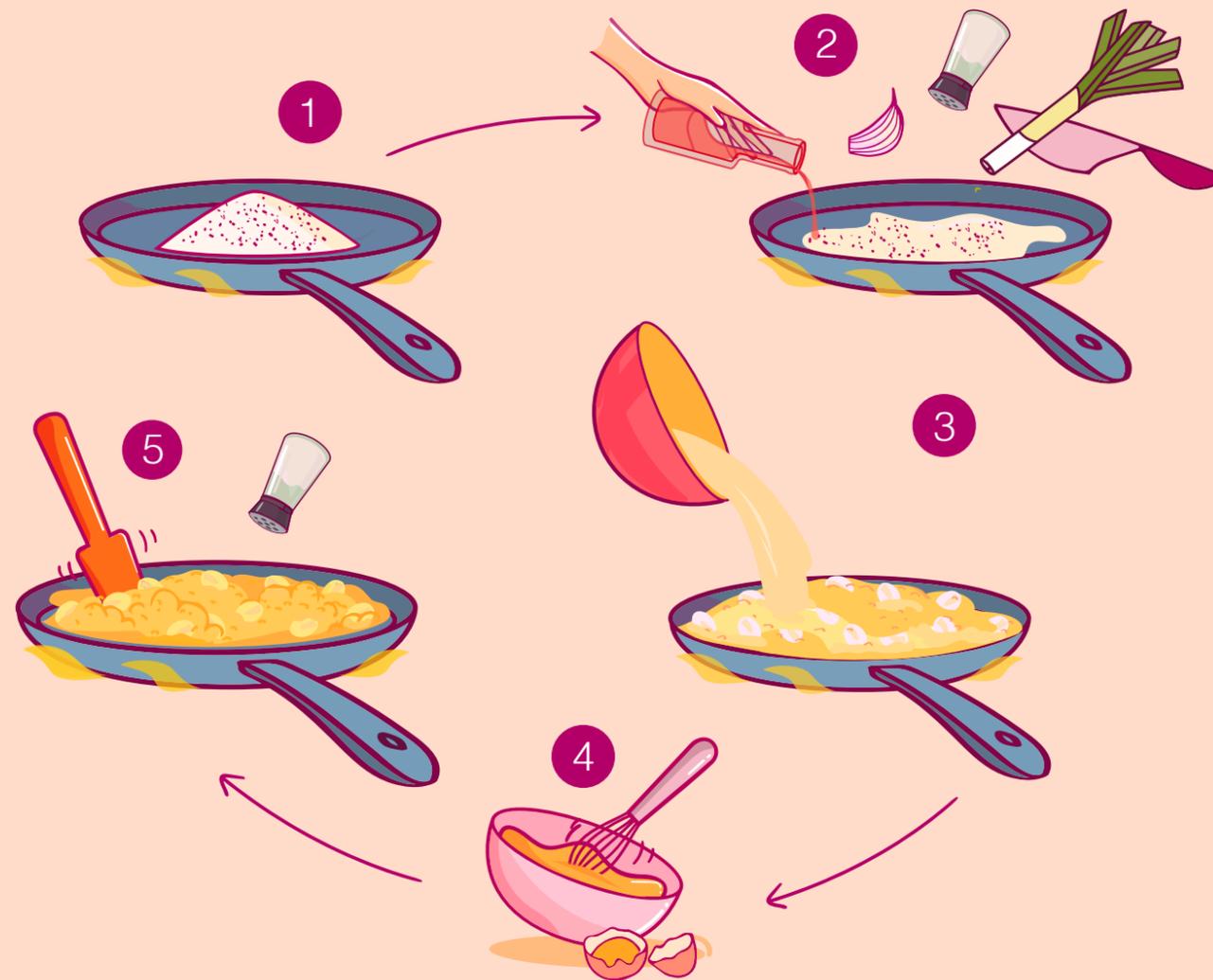
PREPARACIÓN

- 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
Quinoa 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 quinoa 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

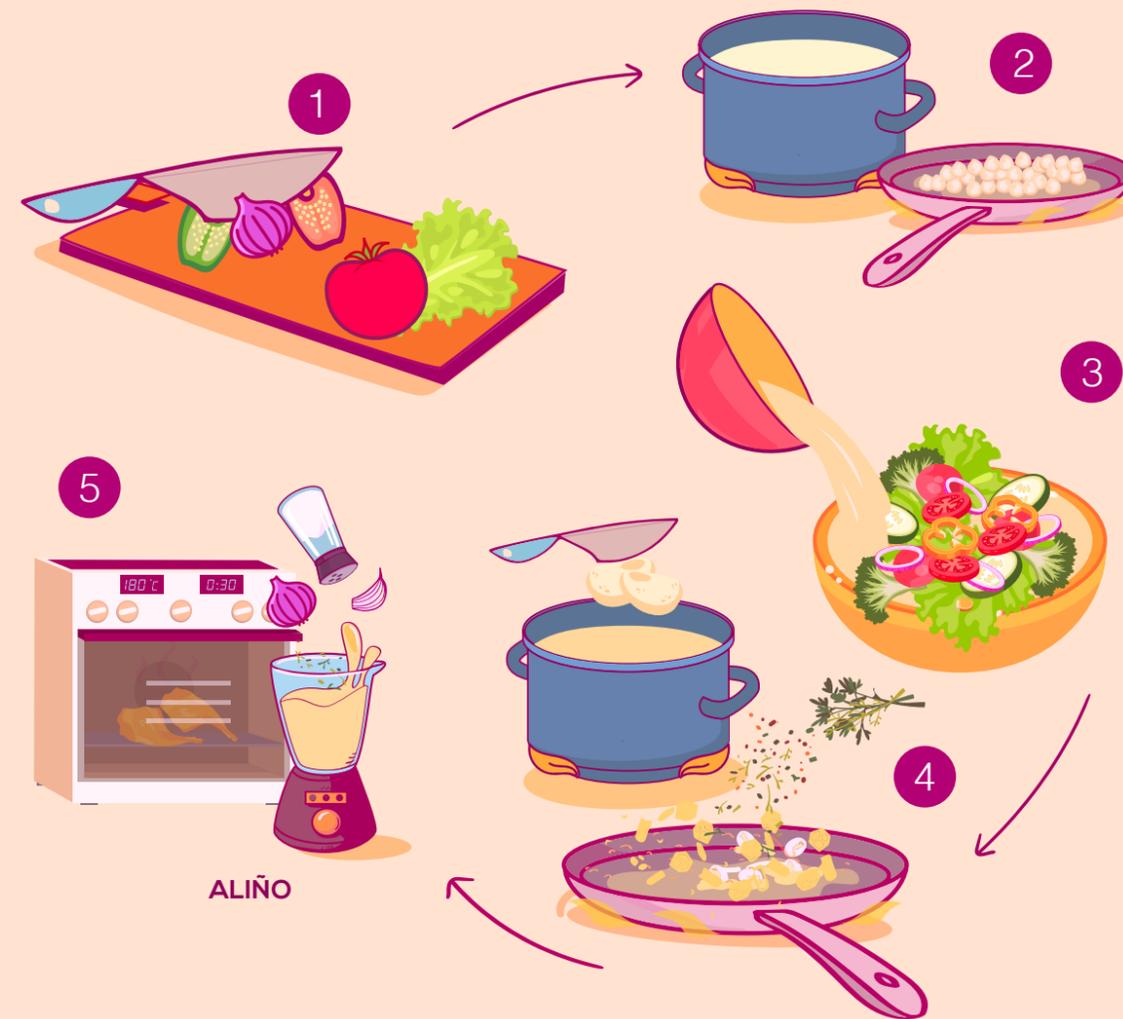
Pollo	1 Libra.
Cebolla	1 u.
Tomate riñón	1 u.
Pimiento rojo	1/2 u.
Quinua	1/2 Tz.
Cilantro	1 rama
Aguacate Maduro	1 u.
Achiote	1 u.
Sal	2 cdas.

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 crespa	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

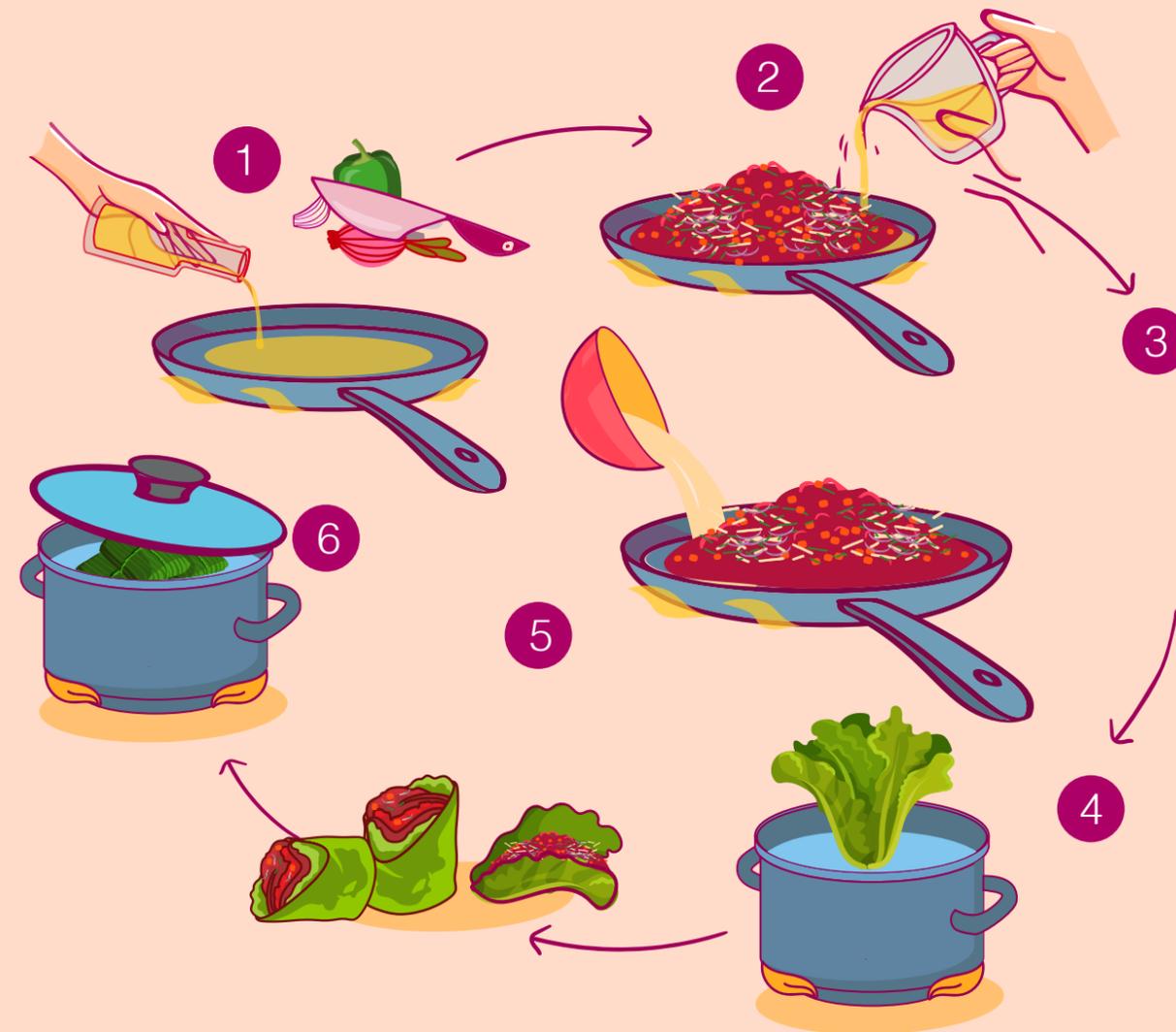
- 1 Picar la cebolla perla en pluma y lavar. Cortar el pepinillo en media luna. Cortar el pimiento en tiras finas. Cortar el tomate por la mitad. Lavar la lechuga y proceder a trocearla.
- 2 Remojar la quinua. Cocinar durante 10 minutos, escurrir y proceder a tostarla.
- 3 Mezclar todos los vegetales.
- 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, sofreir, 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



099 467 7359



@sumaktarpuy



Juan de Velasco 20 - 60 y Guayaquil
Riobamba - Chimborazo