

PACHAKÍ

Sembrando Tradición

1

•Quinua•

EN LAS RECETAS DE HOY #1



•Quinoa•

EN LAS RECETAS DE HOY #1

Klever Geovanny Correa Acosta

AUTOR DE LAS RECETAS

Natalia Alelí 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 Leguízamo 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

ENERO 2022

• CONTENIDO •

ENTRADAS

EMPANADAS DE QUINUA

CROQUETAS DE QUINUA

TORTILLA ESPAÑOLA DE QUINUA

ADEREZOS

SALSA DE QUINUA CON CHAMPIÑONES

MAYONESA DE QUINUA

PLATOS FUERTES

ENCOCADO DE CAMARÓN Y QUINUA

QUINUA MARINERA

POSTRES

HELADO DE QUINUA

TRUFAS DE QUINUA

MOUSSE DE HIGO Y 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, Cerquíé, 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”.



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

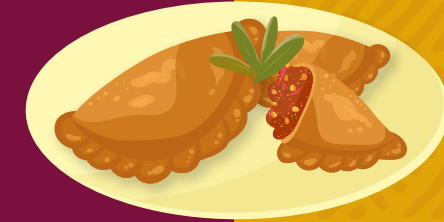
La **Corporación Integral Solidaria SUMAK TARPUY** es una organización chimboracense, que asocia a 400 familias de productores indígenas, para producir, procesar y comercializar productos orgánicos andinos y sus derivados, enmarcados en los principios del comercio justo. Su misión es la de aportar al 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



EMPANADAS DE QUINUA



INGREDIENTES

MASA

Harina de trigo	2 tazas.
Aceite	2 cdas.
Agua	3/4 tza.
Sal	1/2 cdta.

RELLENO

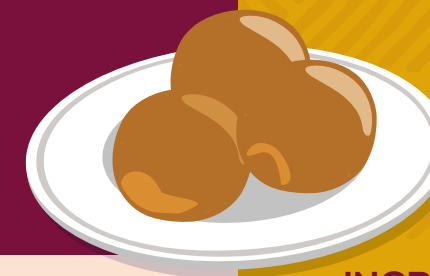
Quinoa cocida con sal	1 tza.
Carne molida de res o cerdo	1 lb
Cebolla paiteña mediana	1/2 U
Ajo grande	1 diente
Zanahoria mediana	1/2 U
Pimienta	1/4 cdta.
Comino	1/2 cdta.
Sal	1/2 cdta.
Salsa de tomate	1 cda.
Achiote	1 cda.
Aceite	1/2 L

PREPARACIÓN (20 PORCIONES)

- 1 Mezclar la harina con el aceite y la sal, agregar el agua caliente.
- 2 Amasar hasta obtener una masa suave y elástica, dejar reposar por 30 minutos en un recipiente cubierto con una tela.
- 3 Extender la masa y cortar en círculos.
- 4 Hacer un refrito con achiote, cebolla y ajo, agregar la carne molida, sal, pimienta y mezclar.
- 5 Cuando la carne esté cocida añadir la zanahoria, salsa de tomate y el comino, agregar la quinoa y cocinar por 5 minutos. Reservar.
- 6 Estirar los círculos de masa, colocar el relleno frío y formar las empanadas.
- 7 Freír en abundante aceite caliente, escurrir y servir.



CROQUETAS DE QUINUA

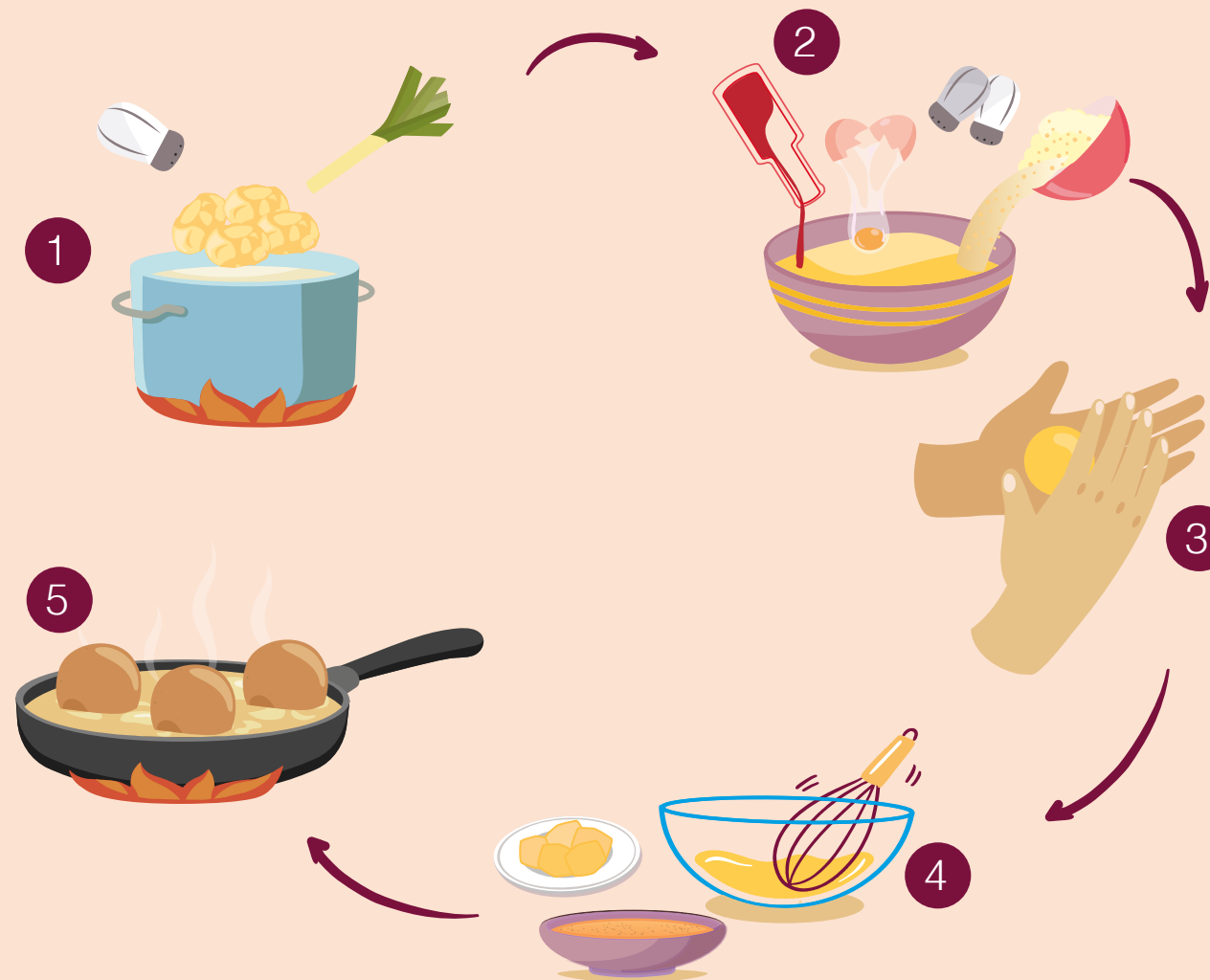


INGREDIENTES

Quinua cocida con sal	1 tza.
Papa	1 lb
Huevo	2 U
Apanadura	1/2 tza.
Sal	1/2 cdta.
Pimienta	1/2 cdta.
Cebolla Blanca	1 U
Achiote aceite	1 cda.
Aceite	1/2 L
Queso mozzarella	1/2 lb

PREPARACIÓN (12 PORCIONES)

- 1 Lavar y pelar las papas, cocinar con sal y cebolla blanca.
- 2 Cuando esté suave, aplastar y dejar enfriar. Añadir un huevo, achiote, pimienta, sal y la quinua.
- 3 Amasar unos minutos y formar bolitas de un tamaño adecuado. Rellenar con un cuadro de queso mozzarella.
- 4 Pasar las bolitas por huevo batido y después por apanadura. Refrigerar por 1 hora.
- 5 Freír en abundante aceite hasta dorar. Escurrir el exceso de aceite y servir.





TORTILLA ESPAÑOLA · CON QUINUA ·

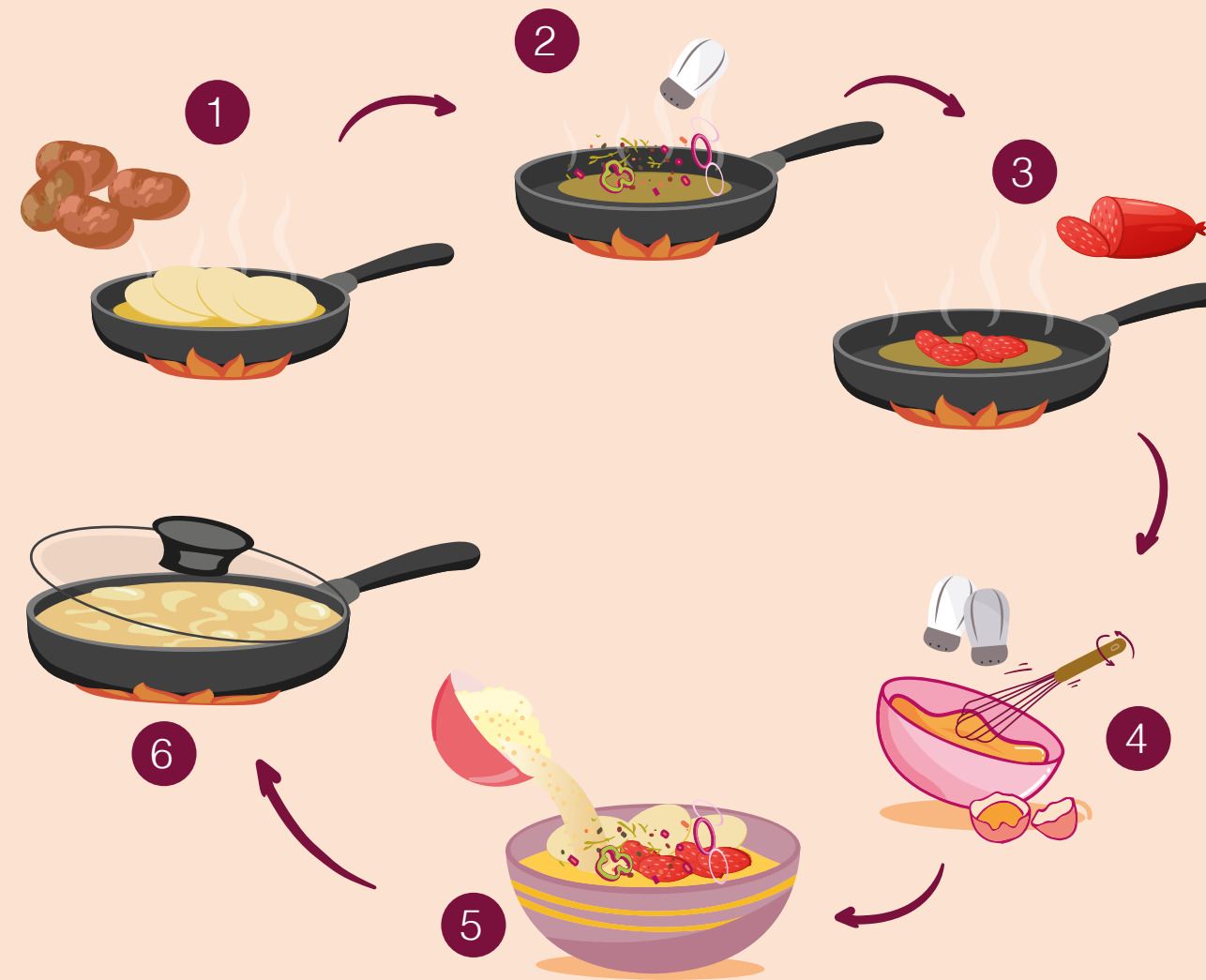


INGREDIENTES

Quinua cocida con sal	1 tza.
Papa mediana	2 U
Huevo	5 U
Chorizo de quinua	2 U
Aceite	1/2 L
Cebolla paiteña mediana	1 U
Pimiento verde mediano	1 U
Sal	1/2 cdta.
Pimienta	1/2 cdta.

PREPARACIÓN (8 PORCIONES)

- 1 Pelar y cortar las papas en rodajas finas y freír hasta dorar.
- 2 Hacer un refrito con cebolla paiteña cortada en pluma, pimiento y sal. Reservar.
- 3 Cortar el chorizo en rodajas y freír levemente. Reservar.
- 4 Batir los huevos con sal y pimienta.
- 5 En un recipiente mezclar todos los ingredientes cuando estén fríos, incluir la quinua y los huevos batidos.
- 6 Colocar la mezcla en un sartén antiadherente. Cocinar durante 20 minutos a llama baja tapado. Cortar en porciones y servir.





• SALSA DE QUINUA • CON CHAMPIÑONES



INGREDIENTES

SALSA DE QUINUA

Quinoa cocida con sal	1/2 tza.
Champiñones	1 tza.
Harina de trigo	2 cdas.
Leche	1/2 L
Mantequilla	2 cdas.
Sal	1/2 cdta.
Pimienta	1/2 cdta.

POLLO A LA PLANCHA

Pechuga de pollo	2 lb
Perejil	1 cdta.
Aceite	1 cda.
Sal	1/2 cdta.
Pimienta	1/2 cdta.
Mostaza	2 cdas.
Comino	1/2 cdta.

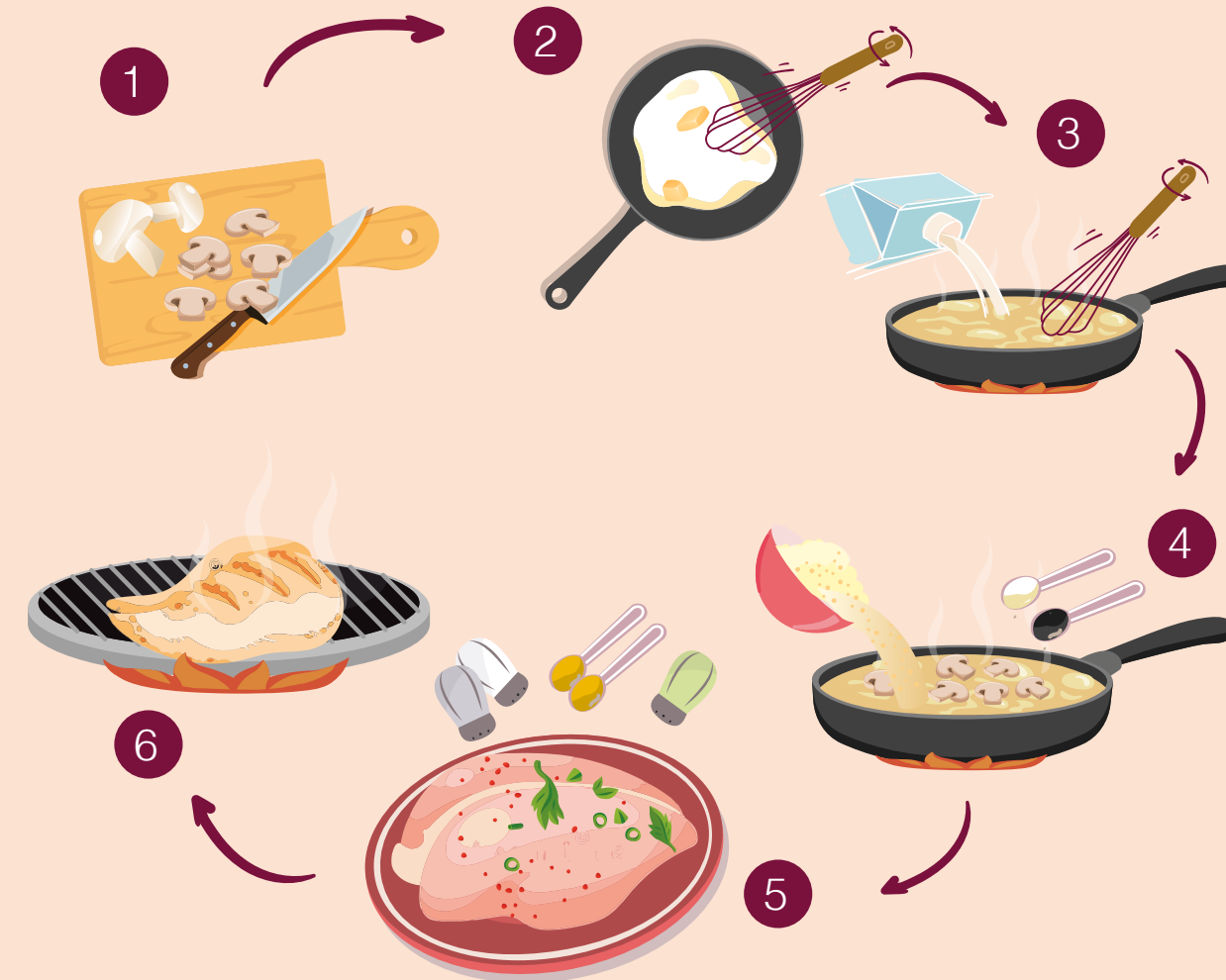
PREPARACIÓN (4 PORCIONES)

PARA LA SALSA

- 1 Limpiar los champiñones y cortar en rodajas.
- 2 En un sartén, derretir la mantequilla e integra la harina hasta dorar.
- 3 Agregar la leche, cocinar y mecer por 10 minutos a llama baja.
- 4 A esta mezcla añadir los champiñones y la quinoa. Agregar sal, pimienta y cocinar 5 minutos a llama baja. Reservar.

PARA EL POLLO A LA PLANCHA

- 5 Mezclar todos los condimentos con el perejil. Adobar la pechuga de pollo con el aliño resultante.
- 6 Cocinar en la plancha caliente y servir con la salsa de quinoa con champiñones.





MAYONESA DE • QUINUA •



INGREDIENTES

MAYONESA

Quinua cocida	1 tza.
Huevo	2 U
Mostaza	1/2 cdta.
Limón	1/2 U
Vinagre	1/2 cdta.
Sal	1/2 cdta.
Pimienta	1/2 cdta.
Aceite	1 tza.
Cilantro	2 ramas
Ajo	1/4 diente.

PAPA SALTEADA

Quinua cocida con sal	1/2 tza.
Papa pequeña	2 lb
Perejil	2 cdas.
Sal	1/2 cdta.
Pimienta	1/2 cdta.
Mantequilla	2 cdas.

PREPARACIÓN (8 PORCIONES)

PARA LA MAYONESA

- 1 Poner en la licudora los huevos con 2 cucharadas de quinua. Agregar mostaza, limón, vinagre, sal, pimienta y ajo.
- 2 Licuar a velocidad baja y añadir el aceite en forma de hilo poco a poco hasta espesar. Agregar el cilantro y terminar de licuar.
- 3 Mezclar en un recipiente con el resto de la quinua.

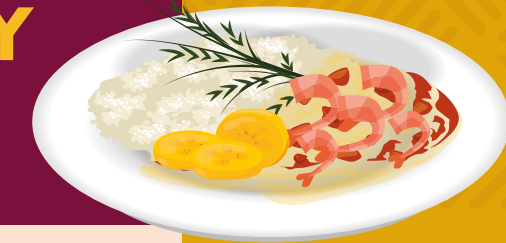
PARA LAS PAPAS SALTEADAS

- 4 Cocinar las papas con cáscara hasta que estén suaves.
- 5 En un sartén derretir la mantequilla y saltear las papas, agregar sal, pimienta, perejil y la quinua.
- 6 Servir acompañado con la mayonesa de quinua.





ENCOCADO DE CAMARÓN Y · QUINUA ·

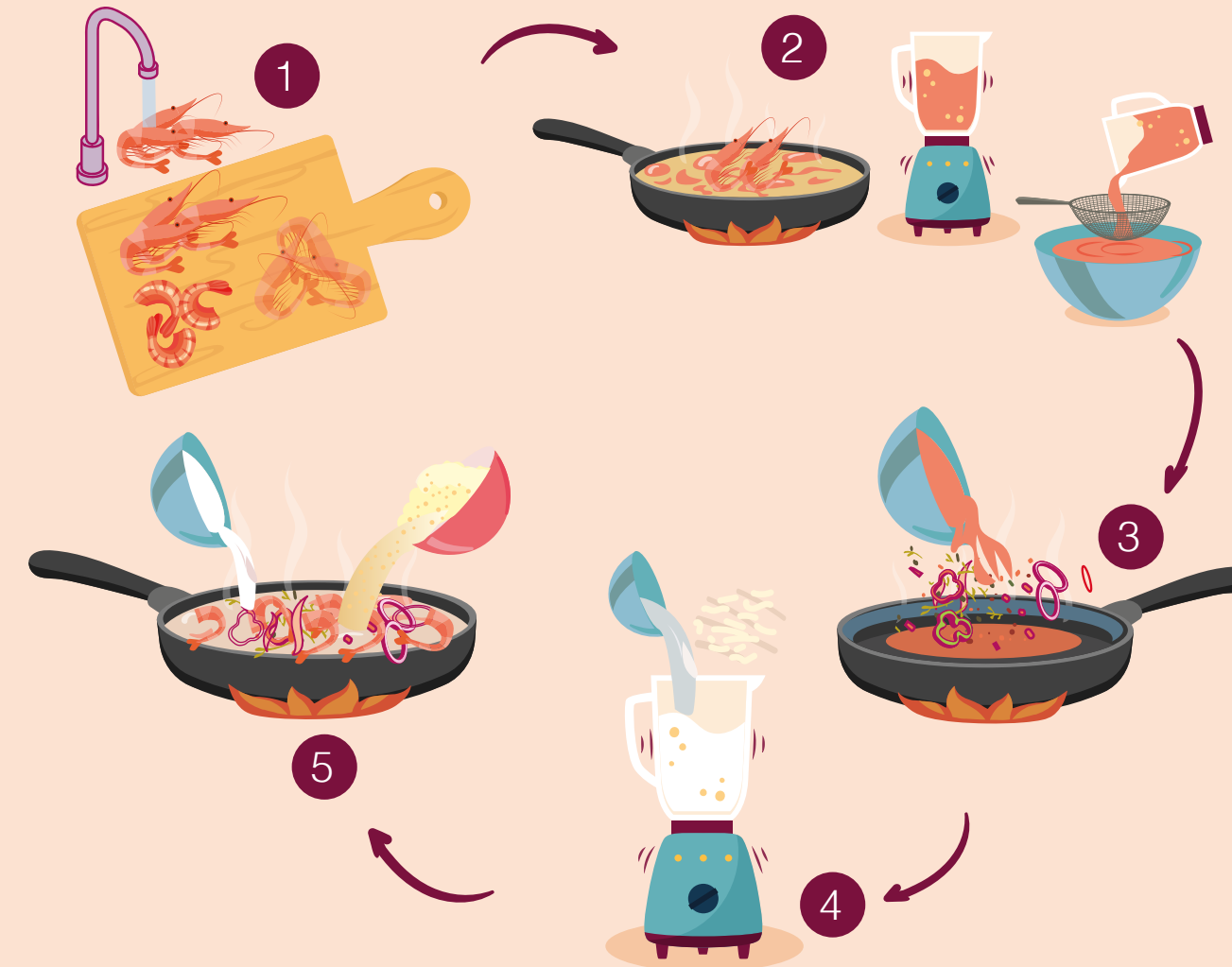


INGREDIENTES

Quinua cocida con sal	1 tza.
Camarón	1 lb
Achiote líquido	2 cdas.
Ajo grande	1 U
Cebolla paiteña	1/2 U
Cebolla blanca	1 U
Pimiento verde	1 U
Sal	1 cdta.
Comino	1/2 cdta.
Pimienta	1/4 cdta.
Orégano seco	1/2 cdta.
Cilantro	1/2 cdta.
Coco rallado fresco	1/2 tza.
Leche	1 tza.
Crema de leche	1/2 tza.
Arroz cocido	1 tza.
Verde (patacones)	1 U

PREPARACIÓN (4 PLATOS)

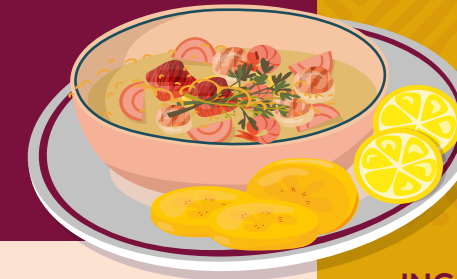
- 1 Lavar, desvenar y pelar el camarón, reservar la cascará.
 - 2 Con un poco de aceite, freír la cáscara de camarón y agregar el doble de agua, cocinar 5 minutos. Dejar enfriar, licuar, cernir y reservar.
 - 3 Hacer un refrito con achiote, cebolla paiteña, cebolla blanca, ajo y pimiento verde, añadir sal, pimienta, orégano, comino y el caldo de camarón.
 - 4 Para la leche de coco licuar la leche, el coco rallado, el agua de coco y cernir.
 - 5 Agregar al refrito los camarones y la leche de coco, cocinar por 2 minutos. Agregar la crema de leche y la quinua, cocinar 1 minuto más.
- Servir acompañado de arroz, patacones y decorar con cilantro fresco.





PACHAKÍ
Sembrando Tradición

• QUINUA • MARINERA



INGREDIENTES

Quinua cocida con sal	5 tzas.
Sal	1 cda.
Aceite	3 cdas.
Cebolla blanca	1 U
Cebolla paiteña grande	1 U
Ajo grande	2 U
Pimiento verde	1 U
Comino	1 cda.
Achiote	2 cdas.
Cilantro	2 cdas.
Mariscos surtidos: (Camarón, Pescado, Concha, Otros)	2 lb
Plátano verde (patacones)	2 U
Limón	4 U

PREPARACIÓN (6 PLATOS)

- 1 Lavar los mariscos y reservar las cáscaras de camarón.
- 2 Con un poco de aceite, freír la cáscara de camarón y agregar el doble de agua, cocinar 5 minutos. Cernir y reservar.
- 3 Hacer un refrito con achiote, cebolla blanca, cebolla paiteña, ajo y pimiento verde.
- 4 Agregar al refrito los mariscos, comino y sal hasta que suelten sus jugos.
- 5 Mezclar los mariscos con la quinua y el caldo de las cáscaras de camarón. Cocinar por 5 minutos.
- 6 Servir con patacones y rodajas de limón. Decorar con cilantro picado.





HELADO DE • QUINUA •



INGREDIENTES

HELADO

Quinua cocida	2 tazas.
Crema inglesa	1/2 L
Crema de leche	3/4 tza.
Azúcar impalpable	3/4 tza.

CREMA INGLESA

Leche	1/2 L
Yemas de huevo	4 U
Azúcar	1/2 tza.
Esencia de vainilla	1/2 cdta.
Cáscara de limón	1 U

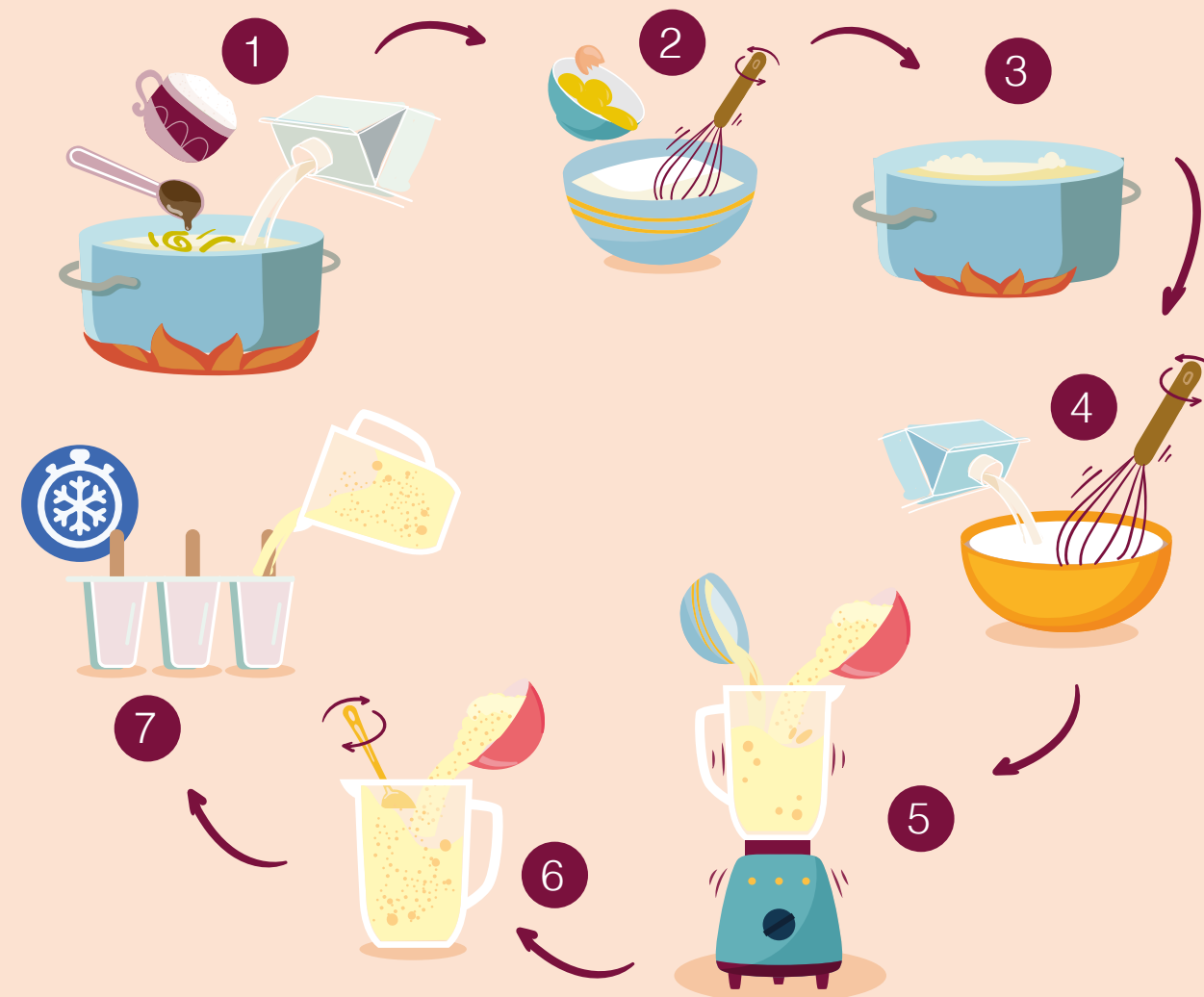
PREPARACIÓN (10 UNIDADES)

PARA LA CREMA INGLESA

- 1 Hervir la leche con el azúcar, la esencia de vainilla y las cáscaras de limón. Colar y reservar.
- 2 En la mezcla fría, agregar las yemas y batir muy bien.
- 3 Llevar a fuego medio, mezclar constantemente hasta espesar. Enfriar y reservar.

PARA EL HELADO

- 4 Batir la crema de leche con el azúcar impalpable.
- 5 Licuar la mitad de la quinua con la crema inglesa.
- 6 Mezclar todo en forma envolvente. Agregar el resto de la quinua.
- 7 Poner la mezcla en los moldes de helados. Congelar por 2 horas para consumir.





TRUFAS DE • QUINUA •

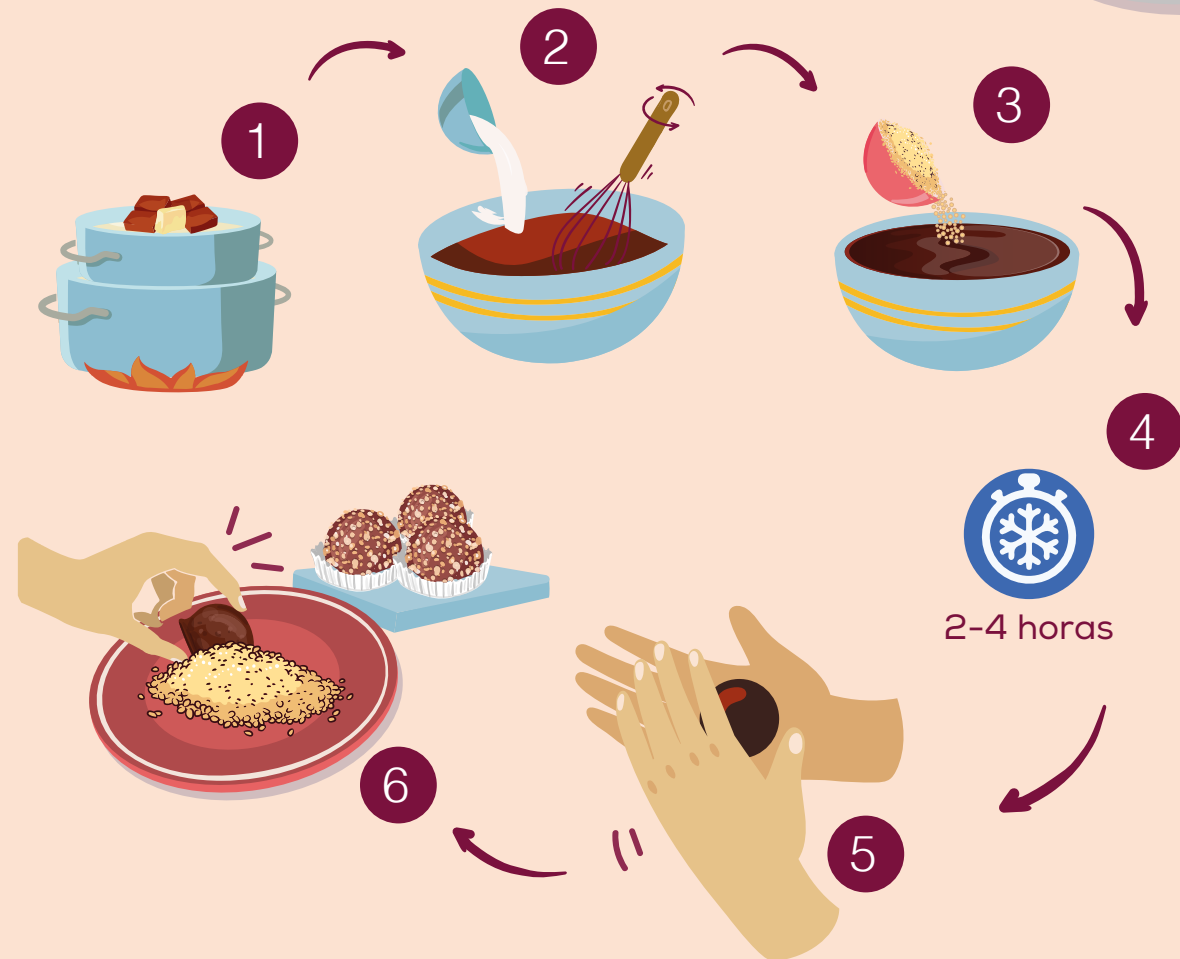


INGREDIENTES

Chocolate (Repostería al 70%)	1 tza.
Crema de leche	1/2 tza.
Mantequilla	1/4 tza.
Pop de quinua	1 tza.

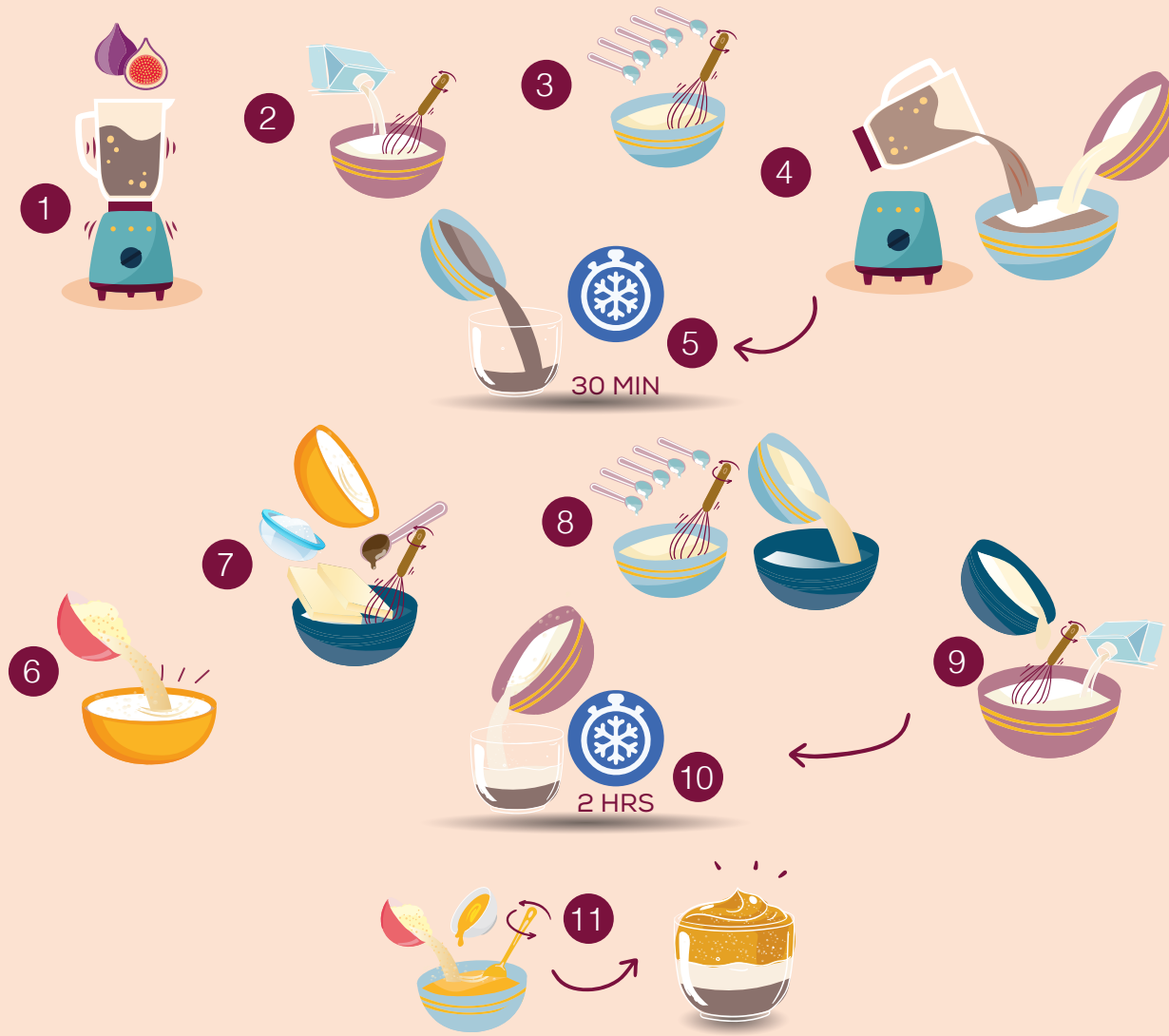
PREPARACIÓN (15 UNIDADES)

- 1 Derretir a baño maría el chocolate con la mantequilla.
- 2 Agregar la crema de leche y mezclar hasta homogenizar.
- 3 Agregar el pop de quinua.
- 4 Refrigerar por 2 - 4 horas en la nevera.
- 5 Tomar porciones pequeñas y hacer bolitas con ayuda de las manos.
- 6 Cubrir las bolitas con pop de quinua para obtener una cobertura crujiente. Colocar en pirotines o moldes pequeños de cupcakes y servir.





MOUSSE DE HIGO Y · QUINUA ·



INGREDIENTES

Quinoa cocida	1 tza.
Dulce de higo	330 g
Gelatina sin sabor	1 cda.
Crema de leche	180 g
Queso crema	200 g
Azúcar impalpable	80 g
Yogur de mashua	100 g
Esencia de vainilla	1/2 cdta.
Mermelada de quinua y uvilla	150 g

PREPARACIÓN (10 UNIDADES)

PRIMERA CAPA

- 1 Licuar el dulce de higo con su almibar hasta tener una crema homogénea.
- 2 Batir la mitad de la crema de leche.
- 3 Hidratar la mitad de la gelatina con 5 cucharadas de agua caliente.
- 4 Mezclar el dulce de higo licuado con la gelatina y añadir lentamente a la crema batida.
- 5 Poner en recipientes para formar la primera capa y refrigerar por 30 minutos.

SEGUNDA CAPA

- 6 Mezclar la mitad de la quinua con el yogur de mashua.
- 7 Mezclar el queso crema con el azúcar impalpable, esencia de vainilla y el yogur.
- 8 Hidratar la mitad de la gelatina con 5 cucharadas de agua caliente y añadir a la mezcla anterior.
- 9 Batir la otra mitad de crema de leche y unir a la mezcla anterior con movimientos suaves.
- 10 Poner en los recipientes sobre la primera capa y refrigerar por 2 horas.

TERCERA CAPA

- 11 Mezclar el resto de la quinua con la mermelada de uvilla y agregar como última capa. 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			
Maicena	120 g	8 g			
Mantequilla	180 g	15 g			
Manteca	150 g	12 g			
Azúcar refinada	200 g	16 g			
Azúcar morena	150 g	12 g			
Azúcar impalpable	220 g	18 g			
Panela granulada	200 g	16 g			
Miel	400 g	30 g			
Líquidos y aceites*	150 ml	15 ml			

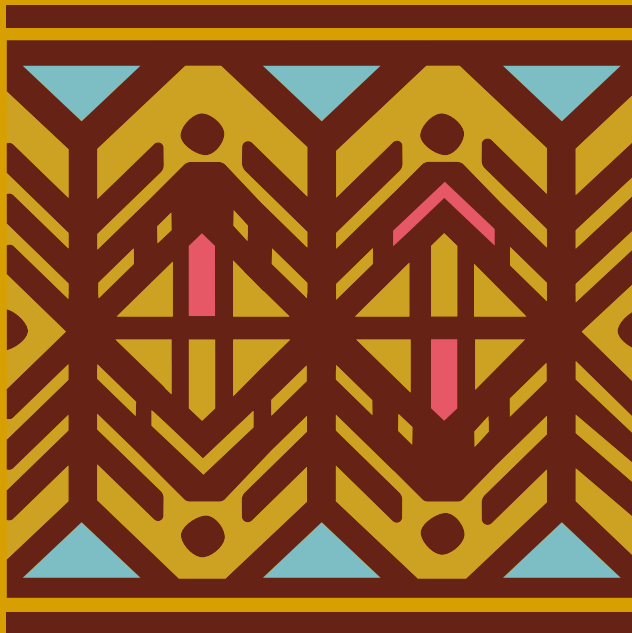
ABREVIATURAS

Taza	tza.
Cucharada	cda.
Cucharadita	cdta.

UNIDADES

Unidad	U
Gramos	g
Libra	lb
Litro	L
Mililitros	ml

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



CORPORACIÓN INTEGRAL SOLIDARIA
SUMAK TARPUY



sumaktarpuy2020@gmail.com



099 467 7359



@sumaktarpuy



Juan de Velasco 20 - 60 y Guayaquil
Riobamba - Chimborazo

www.sumaktarpuy.com