

Proyecto Juntos: Pequeños productores en redes para una producción sostenible de quinua en Ecuador

recetas con Quinua

CDF

CLIMATE AND
DEVELOPMENT
FOUNDATION



refresco

bebida para la sed

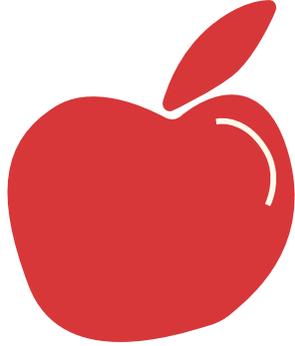
Ingredientes

- 1 tazas de quinua lavada
- 2 tazas de azùcar
- 1 cucharadita de clavo de olor
- 3 rajas de canela
- jugo de un limòn
- ralladura de naranja
- càscara de una piña
- càscara de dos mandarinas
- càscara de una naranja

Preparaciòn

Retostar la quinua. Ponerla a cocer en cinco litros de agua y agregar las càscaras de piña, mandarina y naranja. Cuando el grano de quinua reviente , retirar del fuego. Dejar enfriar y colar las càscaras y la quinua. Agregar el jugo de limòn y la azùcar. Dejar reposar por una hora antes de servir.





quinua con manzana

para un desayuno nutriente

Ingredientes

3 manzanas peladas y picadas en cuadraditos

2 tazas de quinua lavada

4 1/2 tazas de leche

1/2 cucharadita de esencia de vainilla

1/2 taza de miel de panela

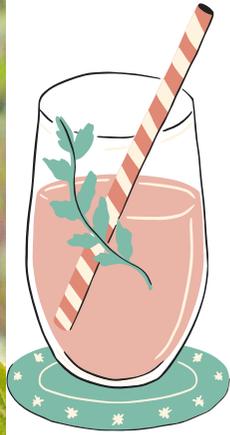
Preparaciòn

cocinar las manzanas en agua por 4 minutos.

Colar y agregar a la leche con vainilla. Agregar la quinua y cocinar hasta que la quinua reviente.

servir con la miel de panela.





ponche con manzana

para compartir con amigos

Ingredientes

2 tazas de quinua lavada

6 manzanas verdes peladas, ralladas y puestas en agua con limòn

1 taza de azùcar

8 tazas de agua hervida con una raja de canela

1 cucharada de clavo de olor

2 tazas de aguardiente

Preparaciòn

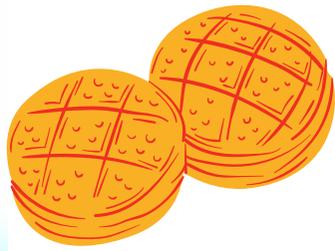
Cocer la quinua.

Hervir el agua con azùcar, canela y clavo de olor.

liquar la quinua cocida con la ralladura de las manzanas. Agregar el aguardiente y servir caliente.

servir con una ramita de menta.





torrejas con yuca para abrir el apetito

Ingredientes

- 2 tazas de quinua lavada
- 2 tazas de yuca rallada
- 1/2 taza de harina de quinua
- 1 huevo
- 2 cucharaditas de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharadas de curcuma
- 1 taza de queso fresco rallado
- 1/2 taza de aceite para freir

Preparaciòn

Cocer la quinua. Mezclar todos lo ingredientes y dejar reposar por media hora.

Con la ayuda de una cuchara poner la mezcla en la sartèn y formar tortillas pequeñas.

Freir en aceite muy caliente,





ensalada

para estar ligeros

Ingredientes

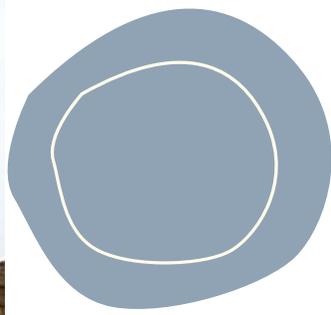
- 2 tazas de quinua lavada y cocida
- 1 tomate grande pelado y cortado en dados
- 1/2 pepino pelado, picado en cuadritos y puesto en agua con sal
- 1/2 cebolla picada
- 1 pimiento rojo picado en cuadritos
- 1 diente de ajo cortado fino
- 4 cucharadas de hierba buena
- 4 cucharadas de perejil picado
- 4 limones
- aceite, sal y pimienta al gusto

Preparaciòn

Freir y luego cocinar la quinua. Mezclar el tomate, cebolla, pepino, ajo y quinua, dejar reposar por media hora.

Antes de servir , agregar el jugo del limòn, las hiervas, la sal, pimienta y aceite.





quinua risottata con zanahorias para el hambre

Ingredientes

- 2 tazas de quinua lavada
- 2 tazas de zanahorias cortadas en cuadraditos
- 1 cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de mantequilla
- sal, ajì y pimienta al gusto
- 1 taza de queso fresco rallado
- 2 tazas de caldo

Preparaciòn

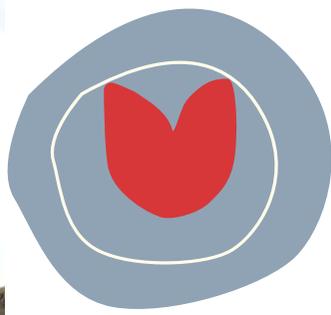
saltear la cebolla y la quinua.

saltear las zanahorias con cebolla, luego reducirlas a pure.

Unir la quinua con el pure de zanahoria y con el caldo caliente, cocinar a fuego medio mezclando. despuès de 20 minutos ajustar la sazòn con pimienta y ajì.

Antes de servir agregar el queso y la mantequilla y servir caliente.





pimientos rojos rellenos

para exagerar

Ingredientes

2 tazas de quinua lavada y cocida

1 tazas de arvejas

1 cebolla roja picada

1/2 taza de perejil picado

1 huevo

1/2 libra de chorizo cortado en trocitos

sal, ajì y pimienta al gusto

1 taza de queso fresco cortado en dados

Preparaciòn

para el relleno; mezclar la quinua cocida con todos los ingredientes.

Lavar los pimientos y cortarlos por la mitad.

rellenar cada pimiento con el relleno.

Ponerlos en una fuente , cubiertos, en el horno por 30 minutos. Los ùltimos 10 minutos descubrir para que se doren.





purè con papa para acompañar

Ingredientes

- 2 tazas de quinua lavada y cocida
- 6 papas medianas
- 2 tazas de leche
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 huevos
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 cucharada de albahaca picada
- sal, ajì y pimienta al gusto
- 1 taza de queso fresco rallado

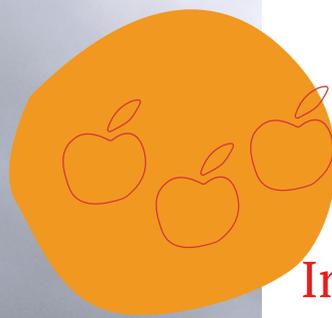
Preparaciòn

Cocer la quinua en suficiente agua por media hora, hasta que el grano este pastoso.

Cocer las papas y aplastarlas.

colocar el pure en una cacerola y agregar leche, mantequilla y nuez moscada. Agregar la quinua, la albahaca y el huevo batido, mezclar todo y calentar a fuego lento. Servir caliente.





panqueques con manzana al caramelo para consentirnos

Ingredientes

panqueque

1 tazas de harina de quinua y avena

1 huevo

2 cucharaditas de azùcar

2 cucharadas de mantequilla derretida en 1/2 taza de leche tibia

1 cucharadita de vainilla

1/2 cucharadita de bicarbonato

Caramelo con manzana

1 manzana grande cortada en rodajas

2 cucharaditas de azùcar

2 cucharaditas de mantequilla

Preparaciòn

Mezcla Panqueque: unir todos los ingredientes.

Caramelo: en un sarten derretir la mantequilla, y agregar la manzana y el azùcar. Dejar caramelar por 5 minutos. Agregar la mezcla del panqueque y cubrir. Cocinar por 10 minutos a baja temperatura. Servir calientes.





tortillas de zapallo en tiesto para recordar

Ingredientes

2 tazas de harina de quinua y avena

1 taza de miel de panela

2 tazas de zapallo

4 cucharadas de mantequilla

1 cucharita de anis de pan

anis estrellado al gusto

1/2 cucharadita de bicarbonato

Preparaciòn

Cocinar el zapallo en la miel de panela y el anis, hacer un pure. Agregar la mantequilla.

Mezclar la harina con el bicarbonato, agregar el pure de zapallo y formar una masa compacta.

Formar tortillas redondas y cocinarlas en el tiesto por 5 minutos por cada lado. servir calientes.

