



Varvarquinoa

QUINOA CRIOLLA
VARVARCO- NEUQUÉN





PRIMER RECETARIO DE QUINOA CRIOLLA DE VARVARCO

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE,
Facultad de Turismo y Facultad en Ciencias y
Tecnología de los Alimentos.

INTA - Agencia Chos Malal



Índice

| | | | |
|--|-----------|---|-----------|
| EQUIPO DE TRABAJO | 06 | PANIFICADOS | 21 |
| INTRODUCCIÓN | 07 | PAN SIN GLUTEN CON HARINA DE QUINOA | 22 |
| CUENTO "QUINOA VARVARQUINA" | 08 | PAN TIPO CASERO CON QUINOA | 24 |
| APORTES NUTRICIONALES DE LA QUINOA | 09 | TORTAS FRITAS CON QUINOA | 25 |
| CONSUMO TRADICIONAL TIPO MOTE EN LA REGIÓN DEL NORTE NEUQUINO | 11 | PIZZA CON QUINOA | 26 |
| RECETAS DULCES | 13 | FOCCACIA CON QUINOA | 27 |
| GALLETITAS DE QUINOA | 14 | RECETAS SALADAS | 29 |
| GALLETITAS DE QUINOA Y AVENA | 15 | EMPANADAS CON QUINOA | 30 |
| FLAN DE QUINOA | 16 | TARTA DE ESPINACA Y QUINOA | 32 |
| GALLETITAS INTEGRALES CON QUINOA | 17 | PIMIENTO RELLENO CON QUINOA Y DURAZNO | 33 |
| BUDÍN BÁSICO CON QUINOA SIN GLUTEN | 18 | CANELONES RELLENOS CON QUINOA Y ESPINACA | 34 |
| PASTA FROLA CON QUINOA | 19 | GUISO DE OSOBUCO Y QUINOA | 35 |
| ALFAJORES CON QUINOA | 20 | GUISADO DE QUINOA CON BRÓCOLI Y GARBANZOS | 36 |
| | | ESTOFADO DE AGUJA Y QUINOA | 37 |
| | | VERDURAS RELLENAS CON QUINOA | 38 |
| | | GUISADO DE QUINOA TIPO RISOTTO | 39 |
| | | TOMATES RELLENOS DE QUINOA CON ATÚN | 40 |
| | | SOPAS DE VERDURAS CON QUINOA | 41 |
| | | ENSALADAS | 42 |

EQUIPO DE TRABAJO

**COORDINACIÓN GENERAL:
LICENCIADO EN LETRAS**
PABLO BESTARD (UNCO)

**ASESORES TÉCNICOS:
INGENIERO AGRÓNOMO**
Alejandro Mogni (INTA)

**LICENCIADA EN
GERENCIAMIENTO
GASTRONÓMICO:**
Laura Graciela Frassón (UNCO)

**TÉCNICA AUXILIAR
UNIVERSITARIA
EN NUTRICIÓN**
Ariana Celeste Vásquez (UNCO)

**PRODUCTORES REGIONALES
DE QUINOA CRIOLLA:**
Heriberto Valdez
Mariela Valdez
Manuel Valdez
Georgina Valdez

COCINEROS:

MARIELA VALDEZ
(Varvarco-Neuquén)

GEORGINA VALDEZ
(Varvarco-Neuquén)

IRMA LEIVA
(Tilhue - Huantraico - Neuquén)

VICTORIA RODRÍGUEZ REY
(Fernández Oro-Río Negro)

LAURA G. FRASSÓN
(Villa Regina-Río Negro)

SEBASTIÁN MAZZUCELLI
(Neuquén capital-Neuquén)

DÉBORA ARRUTI
(General Roca-Río Negro)

LAUTARO LUNA ORTIZ
(Zapala-Neuquén)



CUENTO "QUINOA VARVARQUINA"

AUTOR: PABLO BESTARD

Habían salido del fundo "El Peuco" corridos por el hambre o la injusticia. Un día el padre dijo "Arranquemos". Y arrancaron.

Juntaron sus pocas huilas, tres animales, una carguera y enfilaron hacia el este. Cualquiera cosa, mejor que aquellas calamidades.

Como Aída era menuda, casi pajarito, la madre la ubicó acostada entre la carga. Sus dos hermanos iban de a pie.

Junto a la bolsita de alcanfor que llevaba colgada del cuello, portaba otra, preparada por doña Rosenda. Minúsculas semillas de quinoa viajando junto a la tibieza de su pecho infantil.

Tiempo más tarde una tía diría "Fueron las únicas que se salvaron. Las protegió tu inocencia, lida".

En uno de los tantos arroyos de deshielo que a fines de primavera bajan bravos, la mula no hizo pie y fue arrastrada por la corriente.

La habilidad del padre con el lazo pudo salvarla, pero el agua se llevó una potrancia y

todas las otras semillas que venían, junto a la harina, el charqui y las hierbas.

Cruzaron por Paso Valdez y, haciendo noche en Cajón de los Caballos, en torno al fuego que los desentumía, el padre recordó que no hacía mucho, un hermano junto a su familia y hacienda, se habían congelado en el cajón de al lado. Mirando hacia el norte se persignó y echó un rezo. A partir de entonces sería "Cajón de Los Nevados".

Al verano lo pasaron en un chenque cercano y, cuando empezaba a apretar el frío, bajaron hasta La Matancilla. Un veranador les había dicho que cerca de Varvarco quedaban buenas tierras para pastoreo.

Hacia allí partieron. Y allí quedaron.

Eso pasó hace mucho, cuando apenas despuntaba el siglo.

Ahora Aída del Carmen Olave Sobarzo es abuela y ve partir a sus nietos a liebrear, justo cuando pasan por el cuadro donde aquellas semillas año a año se convierten en espléndidas plantas.

Les ha preparado quinoa hervida, una bolsa a cada uno. Sabe que sobraré para apaciguarles el hambre y les dará fuerzas hasta la noche.

Cuando el último de los chiquillos desaparece tras el monte, camina por la huerta. Pasa al lado de las pocas plantillas de quinua que va dejando el otoño.

Se para frente a una, la abraza. Un rato largo, cobija la planta contra su pecho.

Si uno las ve de lejos, quinua y anciana, pareciera que estuvieran juntas, amigas de siglos...

Como si hablaran.

APORTES NUTRICIONALES De La QUINOA

La **quinoa** es un pseudocereal **altamente valorado por sus excepcionales propiedades nutricionales**. Considerada un "superalimento", se distingue por su equilibrio entre macronutrientes y su riqueza en micronutrientes esenciales. Casas, E.(2021)

Valores Nutricionales en 100 gramos de quinoa:

Al incluir quinoa en nuestra alimentación lograremos una dieta balanceada, gracias a su composición nutricional integral. Seguidamente, describiremos sus excepcionales propiedades:

Carbohidratos: aporta entre 60 -70 gr de carbohidratos complejos siendo una fuente sostenible de energía. Posee un índice Glucémico Bajo que permite mantener estables los niveles de glucemia en sangre, por consiguiente, es apto el consumo para personas que necesiten controlar su peso o bien son diabéticos.

Proteínas: contiene proteínas de alta calidad que incluyen los 9 aminoácidos esenciales

que el cuerpo no puede producir por si mismo. Se incorporan solamente mediante la alimentación y son necesarios para la construcción y reparación de tejido. Es considerado un grano de alto valor proteico con un porcentaje de entre 14-16 gr. Naturalmente es libre de gluten siendo apto su consumo para personas que necesitan un consumo libre de estas proteínas, como los celíacos y alérgicos.

Fibra soluble e insoluble: Aporta entre 10-16 gr y favorece la salud digestiva, regula el tránsito intestinal y contribuye a la saciedad.

Minerales Esenciales:

- **Hierro: entre 7 y 10mg**, es vital para el crecimiento y desarrollo saludable, el funcionamiento del cerebro, el metabolismo energético y para producir hormonas. Ayuda a prevenir la anemia.

- **Potasio: entre 400 y 550mg**, mantiene un ritmo cardíaco constante, facilita el transporte de nutrientes a las células y eliminar desechos, además de contrarrestar los efectos del Sodio.

- **Magnesio:** Importante para la función muscular y nerviosa, y la salud ósea.

- **Fósforo: 97-120 mg Calcio:** entre 94-170 mg Ambos minerales esenciales para la salud ósea.

- **Zinc y Manganeso** necesario para funciones vitales como la división celular, el crecimiento, el funcionamiento del sistema inmunológico, la salud ósea y la cicatrización de heridas, entre otros.

Ácidos Grasos: 5-6gr predominan los ácidos grasos saturados y contiene Omega 3 y Omega 6 , favorables para el sistema cardiovascular.

Antioxidantes: contiene quercetina y kaempferol, y **las Vitaminas del Complejo B como vitaminas como B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B6 y folatos** que combaten el daño de los radicales libres y tienen efectos antiinflamatorios.

De esta manera la quinua representa un alimento nutricionalmente bien balanceado con múltiples propiedades funcionales

relevantes para la reducción de factores de riesgo de enfermedades crónicas atribuibles a sus actividades anti-oxidante, antiinflamatoria, inmunomoduladora y anti-carcinogénica, entre otras.

El valor nutricional de la quinua ha sido básicamente reconocido por su proteína de alta calidad, particularmente rica en aminoácidos esenciales y por su contenido de carbohidratos, produciendo bajos índices de glicemia y en general una mejor calidad nutricional y funcional respecto a granos de cereales tales como maíz, avena, trigo y arroz.

FAO (Organización Mundial de la Salud) 2013.

En este recetario se ha calculado el aporte nutricional total de la Quinoa por cada una de las recetas, no por porción.

A continuación, se adjunta información nutricional de la quinoa, la cual se obtuvo de la página oficial de Argenfood y se utilizó para calcular el aporte nutricional de la misma en cada receta:

Tabla de composición de alimentos cada 100 gr

| Alimentos | Calorías (kcal) | Hidرات de Carbono (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|------------------|-----------------|------------------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| quinua | 354 | 63,3 | 13,8 | 5,1 | 7 | 6 | 394 | 171 | 122 | 9,5 | 3,1 | 0,089 | 0,199 | 3 | 0,5 |
| Harina de quinua | 341 | 78,7 | 4,4 | 1 | 7 | 5 | 563 | 94 | 97 | 7,5 | 3,1 | 0,2 | 0,4 | 2,9 | 0,5 |

<https://www.argenfood.unlu.edu.ar/>

CONSUMO TRADICIONAL TIPO MOTE en La REGIÓN DEL NORTE NEUQUINO

Según la comunidad varvarquina esta es la forma más tradicional de consumo en la zona:

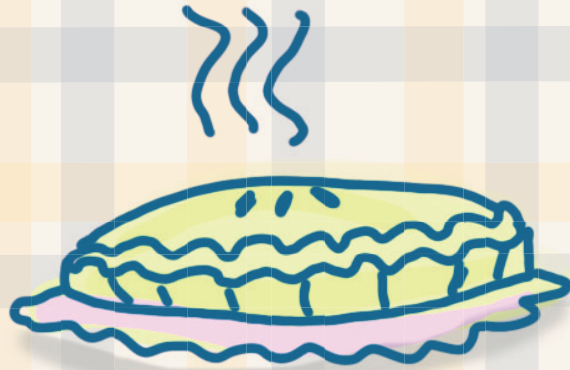
práctica, económica y simple.

Consiste tan solo en disponer de quinoa ya cocida, mezclarla con agua fresca y azúcar.

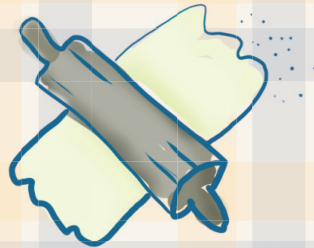
Cualquier momento del día es adecuado para disfrutar tan fresco y nutritivo alimento.

- Medio vaso de quinoa cocida
- Cucharada sopera de azúcar
- Agua fresca hasta completar el vaso.





RECETAS DULCES



GALLETITAS DE QUINOA

por MARIELA VALDEZ, VARVARCO

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cocida
- 2 huevos
- 1/4 taza de azúcar
- Ralladura de una naranja
- Harina leudante (cantidad necesaria)



una taza de quinoa en esta receta aporta:

| Alimento | Calorías (kcal) | Hidratos de Carbono (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|----------|-----------------|--------------------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| quinoa | 1062 | 189,9 | 41,4 | 15,3 | 21 | 18 | 1182 | 513 | 366 | 28,5 | 9,3 | 0,267 | 0,597 | 9 | 1,5 |

INSTRUCCIONES:

Preparación de la masa:

En un bol grande, mezclar la quinoa cocida con los huevos y el azúcar hasta que estén bien integrados.

Agregar la ralladura de naranja a la mezcla y revolver bien.

Añadir la harina leudante de a poco, mezclando constantemente, hasta obtener una masa que sea lo suficientemente consistente para formar galletitas. La cantidad exacta de harina leudante puede variar, pero debe ser suficiente para que la masa no esté demasiado pegajosa y pueda manejarse con las manos.

Formado de las galletitas:

Precalentar el horno a 180° C.

Con las manos, formar pequeñas bolitas con la masa y colocarlas en una bandeja para hornear previamente engrasada o cubierta con papel mantequilla. Aplastar ligeramente cada bolita para darle forma de galletita.

Hornear las galletitas en el horno precalentado durante aproximadamente 12-15 minutos, o hasta que estén doradas en los bordes.

Retirar las galletitas del horno y déjalas enfriar en la bandeja durante unos minutos antes de transferirlas a una rejilla para que se enfríen completamente.

Notas:

Puede ajustar la cantidad de azúcar según su preferencia de dulzor. La ralladura de naranja les da un sabor fresco y aromático a las galletitas, pero se puede experimentar con otros sabores como ralladura de limón o extracto de vainilla.

Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición

Galletitas de Quinoa y Avena

POR GEORGINA VALDEZ, VARVARCO

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cocinada
- 6 cucharadas de avena
- 3 huevos
- 6 cucharadas de azúcar
- 6 cucharadas de aceite
- 8 cucharadas de agua tibia
- 10 cucharadas de harina leudante
- Ralladura de limón

INSTRUCCIONES:

Preparación de las claras:

Separar las claras de las yemas de los huevos y colocarlas en un bol para luego batir las claras a punto de nieve.

Agregar la quinoa cocinada, la avena, las yemas de los huevos, el azúcar, el aceite, el agua tibia, la harina leudante y la ralladura de limón.

Mezclar bien todos los ingredientes hasta obtener una masa blanda.

Formado de las galletitas:

Precalentar el horno a 180 grados Celsius.

Engrasar y enharinar una bandeja grande para hornear.

Con una cuchara, tomar porciones de la masa y colócalas en la bandeja, formando las galletitas. Dejar espacio entre cada una.

Hornear en el horno precalentado hasta que las galletitas estén doradas, aproximadamente 12-15 minutos.

Retirar las galletitas del horno y dejar enfriar en la bandeja durante unos minutos antes de transferirlas a una rejilla para que se enfríen completamente.

Notas:

Asegurar que las claras estén bien batidas a punto de nieve para lograr una textura ligera en las galletitas. Puede ajustar el dulzor agregando más o menos azúcar según tu gusto.

una taza de quinoa en esta receta aporta:

| Alimento | Calorías (kcal) | Hidratos de Carbono (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|----------|-----------------|--------------------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| quinoa | 1062 | 189,9 | 41,4 | 15,3 | 21 | 18 | 1182 | 513 | 366 | 28,5 | 9,3 | 0,267 | 0,597 | 9 | 1,5 |

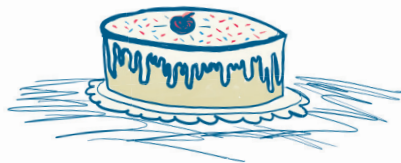
Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición

FLAN DE QUINOA

POR IRMA LEIVA DE TILHUE Y HUANTRAICO

Ingredientes:

- 1/4 kg de quinoa Cocida
- 4 huevos
- 1 litro de leche
- 1 taza mediana de Azúcar
- Esencia de Vainilla o Ralladura de Naranja



INSTRUCCIONES:

Preparación:

Batir las 4 claras a punto nieve con la mitad de la taza de azúcar. Batir las yemas, mezclarlas con la quinoa y el resto del azúcar.

Integrar ambas preparaciones con movimientos envolventes y agregar la ralladura de naranja o la esencia de vainilla.

Colocar la preparación en una flanera, previamente acaramelada. Llevar a Horno en Baño María, por 40 minutos.

Retirar del Horno, dejar enfriar y desmoldar.



250 g quinoa en esta receta aportan

| Alimento | Calorías (kcal) | H de C (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|----------|-----------------|-------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| quinoa | 885 | 158,25 | 34,5 | 12,75 | 17,5 | 15 | 985 | 427,5 | 305 | 23,75 | 7,75 | 0,22 | 0,49 | 7,5 | 1,25 |

Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición

16 Recetario Quinoa Criolla de Varvarco

GALLETITAS INTEGRALES CON QUINOA

POR VICTORIA RODRÍGUEZ REY DE FERNÁNDEZ ORO

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cocida
- 1 huevo
- 100 g de azúcar
- 1/2 taza de aceite
- 1/2 taza de avena
- 100 g de nueces
- 100 g de pasas de uva
- 50 g de fécula de maíz (Maizena)
- 100 g de harina integral
- 1 cucharadita de bicarbonato

INSTRUCCIONES:

Precalentar el horno aproximadamente 180°C. Engrasar ligeramente una bandeja para hornear o forrar con papel manteca.

En un bol grande, mezclar la quinoa cocida, la avena, las nueces picadas y las pasas de uva. En otro bol aparte, batir el huevo junto con el azúcar y el aceite hasta que estén bien integrados. Agregar la mezcla de huevo a los ingredientes secos y mezclar bien.

Incorporar la fécula de maíz, la harina integral y el bicarbonato a la mezcla, y revolver hasta que todo esté completamente integrado.

Con una cuchara, formar pequeñas porciones de masa y colocar en la bandeja para hornear, dejando espacio entre cada galletita.

Hornear en el horno precalentado durante aproximadamente 12-15 minutos, o hasta que las galletitas estén doradas en la superficie.

Retirar del horno y dejar enfriar las galletitas en la bandeja durante unos minutos antes de transferirlas a una rejilla para que se enfríen completamente.

Notas:

La quinoa, aunque se utiliza cocida, debe estar ligeramente crujiente antes de agregarla a la mezcla, ya que terminará de cocinarse en el horno. Es necesario retirarla un poco antes de que esté completamente cocida.

una taza de quinoa cocida en esta receta aporta:

| Alimento | Calorías (kcal) | H de C (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|----------|-----------------|-------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| quinoa | 1062 | 189,9 | 41,4 | 15,3 | 21 | 18 | 1182 | 513 | 366 | 28,5 | 9,3 | 0,267 | 0,597 | 9 | 1,5 |

Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición

BUDÍN BÁSICO CON QUINOA SIN GLUTEN

POR LAURA FRASSÓN DE VILLA REGINA

Ingredientes:

- 3 huevos
(o 4 unidades si son pequeños)
- 1 taza de azúcar
- 4 cucharadas de aceite
o crema de leche
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 tazas de premezcla sin gluten
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 4 cucharadas de harina de quinoa
- 1/2 taza de leche

Opcionales para saborizar: chispitas de chocolate, pasas de uva, nueces, almendras, fruta abrigantada, etc

cuatro cucharadas de quinoa en esta receta aportan:

| Alimento | Calorías (kcal) | H de C (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|------------------|-----------------|-------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Harina de quinoa | 190,96 | 44 | 2,5 | 0,56 | 3,92 | 2,8 | 315 | 52,6 | 54,3 | 4,2 | 1,7 | 0,1 | 0,2 | 1,6 | 0,28 |

Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición

INSTRUCCIONES:

Preparación de la mezcla base:

Batir en un bol los huevos y agregar de a poco el azúcar; batir hasta lograr una espuma firme. Incorporar el aceite y la esencia de vainilla; mezclar bien.

Añadir los ingredientes secos con la ayuda de un cernidor para evitar que se apelmacen estos ingredientes y se incorporen fácilmente. Agregar de a poco con movimientos envolventes. Intercalar con la leche.

Si la opción es incorporar pasas, nueces u otros saborizantes espolvorear antes de incorporar con un poco de premezcla. Esta acción evita que los mismos migren al fondo del molde.

Para elaborar la versión de mandarina, colocar en el vaso de una licuadora o una procesadora el aceite, una parte del azúcar y dos mandarinas completas retirando solamente las semillas. Procesar o licuar hasta obtener una mezcla homogénea.

Agregar la preparación de mandarina a los huevos batidos y mezcla bien. En esta versión no es necesario añadir la leche ni la esencia de vainilla.

Por último, incorporar los ingredientes secos y mezclar con movimientos envolventes hasta que esté homogénea la preparación.

Preparación para hornear:

Precalentar el horno a 180-200° C.

Verter la mezcla en moldes para budín, torta o muffins (Magdalenas), previamente enmantecados y enharinados. Se debe cubrir hasta ¾ de la capacidad del molde.

Cocción:

Hornear en horno moderado durante aproximadamente 30-40 minutos, o hasta que, al insertar un palillo en el centro del budín, éste salga limpio.

Si está horneando Muffins, el tiempo de cocción se reduce alrededor de 20-25 minutos. Retirar del horno y deja enfriar en los moldes durante unos minutos antes de transferir a una rejilla para enfriar completamente.

Una vez enfriado, cortar en porciones y servir. Si desea elaborar este budín con harina de trigo sustituir las dos tazas de premezcla sin gluten por harina calidad 0000.

Pasta Frola con Quinoa

POR LAURA FRASSÓN DE VILLA REGINA

Ingredientes:

- 330 g de harina leudante
- 70 g de harina de quinoa
- 200 g de manteca blanda
- 120 g de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal
- Ralladura de limón
- 1 huevo
- 300 g Dulce de membrillo o de batata

INSTRUCCIONES:

En un bol mezclar la harina de trigo leudante, la harina de quinoa y la sal.

Aparte mezclar la manteca blanda con el azúcar y agregar el huevo, la esencia de vainilla y la ralladura de limón.

Integrar la mezcla de manteca y huevo con las harinas y armar una masa homogénea. Aplastar la masa (hasta 3 cm de alto) y envolver en film. Dejar descansar en la heladera por una hora.

En una cacerola pequeña colocar el dulce de membrillo cortado en cubos pequeños, agregar un poco de agua y llevar sobre fuego suave para poder derretirlo. Es necesario revolver para evitar que se pegue en el fondo. Retirar del fuego y

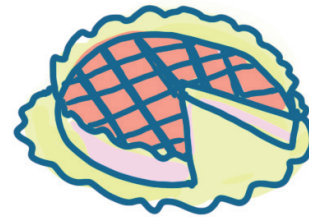
mantener tibio. Encender el horno.

Estirar la masa en forma pareja hasta lograr un grosor de 4 mm y forrar un molde para tarta.

Pinchar la misma con un tenedor en toda su superficie, para asegurar una cocción pareja.

Rellenar con el dulce fundido y emparejar. Con los sobrantes de masa decorar la superficie con tiras de masa entrecruzada. Pintar con huevo batido y llevar al horno.

Se hornea a fuego moderado de 180° C hasta que los bordes comiencen a dorarse. Retirar del horno y dejar enfriar antes de desmoldar para evitar que se rompa.



70 g de quinoa en esta receta aportan:

| Alimento | Calorías (kcal) | H de C (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|------------------|-----------------|-------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Harina de quinoa | 238,7 | 55,09 | 3,08 | 0,7 | 4,9 | 3,5 | 394 | 65,8 | 67,9 | 5,25 | 2,17 | 0,14 | 0,28 | 2,03 | 0,35 |

Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica auxiliar universitaria en nutrición

alfajores con quinoa

POR LAURA FRASSÓN DE VILLA REGINA

Ingredientes:

- 150 g de harina 0000
- 120 g de fécula de maíz
- 50 g de harina de quinoa
- 80 g de azúcar
- 100 g de manteca 2 yemas
- 1 cucharadita de polvo de hornear al ras
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Dulce de leche y coco rallado para el armado.

INSTRUCCIONES:

Preparación de la masa:

En un bol mezclar la manteca bien blanda con el azúcar, luego agregar las yemas y la esencia de vainilla. Sobre la mesa cernir los ingredientes secos, hacer un hueco en el centro y volcar dentro la preparación anterior. Integrar los ingredientes secos tratando de formar una masa homogénea (evitar trabajar demasiado la masa, no se debe generar gluten).

Estirar y dejar la masa de un espesor no menor a dos centímetros; envolver en film y enfriar en la heladera durante ½ hora.

Luego es necesario estirar la masa con palote a un espesor de 5 mm y cortar con cortante las tapas de alfajores.

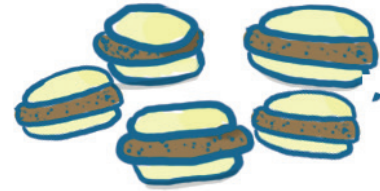
Colocar en placas previamente enmantecada y cocinar en horno precalentado a 180°C hasta que apenas se doren sus bordes.

No desmoldar inmediatamente, dado que se rompen fácilmente.

Armado:

Rellenar con dulce de leche y terminar con coco rallado por fuera. Hornear las galletitas en el horno precalentado durante aproximadamente 12-15 minutos, o hasta que estén doradas en los bordes.

Retirar las galletitas del horno y déjalas enfriar en la bandeja durante unos minutos antes de transferirlas a una rejilla para que se enfríen completamente.

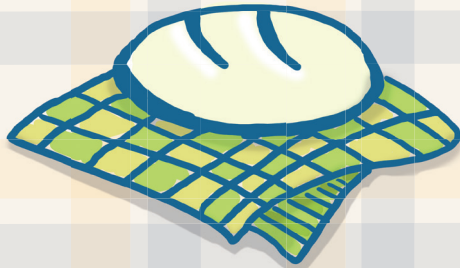


50 gr de harina de quinoa en esta receta aportan:

| Alimento | Calorías (kcal) | H de C (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|------------------|-----------------|-------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Harina de quinoa | 170,5 | 39 | 2,2 | 0,5 | 3,5 | 2,5 | 281 | 47 | 48,5 | 3,75 | 1,55 | 0,1 | 0,2 | 1,45 | 0,25 |

Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición

PANIFICADOS

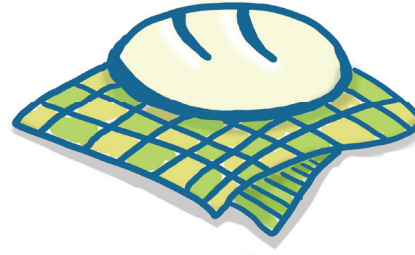


Pan sin GLUTEN CON HARINA DE QUINOA

POR LAURA FRASSÓN DE VILLA REGINA

Ingredientes:

- 450 g. de premezcla libre de gluten
- 60 g. de harina de quinoa
- 50 g. de leche en polvo
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal 550 cc de agua
- 10 g. de levadura en polvo (1 sobre)



INSTRUCCIONES:

Preparación de la levadura:

En un recipiente disolver el azúcar en el agua tibia, agregar la levadura en polvo y mezclar bien. Dejar reposar la mezcla durante unos minutos para que la levadura se active y se forme una espuma en la superficie.

Mezcla de ingredientes secos:

En un bol grande, mezclar la premezcla libre de gluten, la harina de quinoa, la leche en polvo y la sal.

Integración de ingredientes:

Realizar un hueco en los ingredientes secos y adicionar la mezcla de levadura activada, mezclar hasta lograr homogeneizar la preparación. Es importante batir la masa durante al menos 8 minutos para asegurar una buena integración de los ingredientes y para incorporar aire a la preparación.

Horneado:

Enmantecar y enharinar un molde para pan, volcar la preparación y emparejar con la ayuda de una espátula la superficie de la misma. Hornear el pan en el horno moderado a 180-200° C durante aproximadamente 30-40 minutos, o hasta que esté dorado en la parte superior y, al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio.

Enfriado y almacenamiento:

Una vez horneado, retirar el pan del horno y déjalo enfriar en el molde durante unos minutos antes de transferirlo a una rejilla para que se enfríe completamente.

Para mantener la frescura del pan sin gluten, guárdalo en un recipiente hermético o en una bolsa después de que se haya enfriado por completo.

Consejo:

Esta misma masa, si se le agregan tres cucharadas de aceite, también puede servir como base para hacer una deliciosa pizza sin gluten

Recordemos que para garantizar que una preparación sea libre de gluten todos los ingredientes utilizados para su elaboración deben tener en el envase el logo que garantice que el mismo no contiene gluten. Además, al momento de elaborar debemos cuidar que el mismo no se contamine con gluten

60 g de harina de quinoa aportan a esta receta:

| Alimento | Calorías (kcal) | H de C (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|------------------|-----------------|-------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Harina de quinoa | 170,5 | 39 | 2,2 | 0,5 | 3,5 | 2,5 | 281 | 47 | 48,5 | 3,75 | 1,55 | 0,1 | 0,2 | 1,45 | 0,25 |

Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición

Pan TIPO casero con QUINOA

POR DÉBORA ARRUTI DE GRAL ROCA
Y LAUTARO LUNA DE ZAPALA

INSTRUCCIONES:

Preparar la esponja:

Mezclar la levadura fresca, la harina 000 y el agua en un bol pequeño. Dejar reposar tapado con papel film en un lugar cálido hasta que espume y aumente su volumen.

Mezclar los ingredientes secos en un bol grande:

la harina de trigo 000, la harina de quinoa y la sal. Agregar la esponja y el agua a los ingredientes secos, mezclar hasta que se forme una masa suave y elástica. Agregar la manteca y mezclar hasta que esté bien integrada; amasar la masa durante hasta que esté suave y elástica. Dejar leudar la masa en un lugar cálido y sin corrientes de aire durante 1-2 horas, o hasta que haya duplicado su tamaño. Precalentar el horno a 180°C. Coloca el pan en una budinera o bandeja apta para horno y cocinar durante 30-40 minutos, o hasta que esté dorado y suene hueco al golpearlo. Dejar enfriar el pan en una rejilla durante al menos 30 minutos antes de cortarlo y servirlo.

Ingredientes:

Para la esponja:

- 5 g de levadura fresca
- 40 g de harina 000
- 55 ml de agua

Para el pan:

- 250 g de harina de trigo 000
- 75 g de harina de quinoa
- 200 ml de agua
- 4 g de sal
- 10 g de manteca

75 g de harina de quinoa aportan a esta receta:

| Alimento | Calorías (kcal) | H de C (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|------------------|-----------------|-------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Harina de quinoa | 255,75 | 59,025 | 3,3 | 0,75 | 5,25 | 3,75 | 422 | 70,5 | 72,75 | 5,625 | 2,3 | 0,15 | 0,3 | 2,2 | 0,4 |

Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición

TORTAS FRITAS CON QUINOA

POR DÉBORA ARRUTI DE GRAL ROCA
Y LAUTARO LUNA DE ZAPALA

Ingredientes:

Para la esponja:

- 15 g de levadura fresca
- 40 g de harina 000
- 55 ml de agua

Para la masa:

- 460 g de harina de trigo 000
- 5-10 g de sal
- 10 g de grasa vacuna
- 250 ml de agua tibia
- 50 g de quinoa hervida

INSTRUCCIONES:

Preparar la esponja:

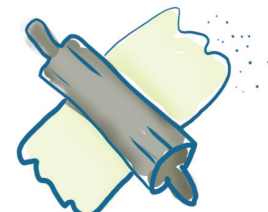
En un bol pequeño hidratar la levadura fresca con el agua, agregar la harina y mezclar. Dejar reposar durante 15-20 minutos en un lugar cálido y tapado con papel film, hasta que la mezcla espume. Mezclar los ingredientes secos en un bol grande, mezcla la harina de trigo 000 y la sal.

Armado:

Agregar a los ingredientes secos la esponja, la quinoa hervida y el agua tibia. Mezclar hasta que se forme una masa homogénea. Incorporar la grasa vacuna a la masa y amasar bien hasta que esté suave y elástica. 5. Dejar reposar. Cubrir el bol con un paño limpio y dejar leudar la masa en un lugar cálido durante 1-2 horas, o hasta que haya duplicado su tamaño.

Formar las tortas fritas:

Dividir la masa en pequeñas porciones y estíralas con un palo de amasar hasta obtener discos de aproximadamente 1 cm de grosor. Hacer un pequeño agujero en el centro de cada disco para evitar que se inflen demasiado al freír. Calentar abundante aceite o grasa en una sartén profunda a fuego medio-alto. Freír las tortas fritas hasta que estén doradas y crujientes por ambos lados. Retirar las tortas fritas con una espumadera y colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.



50 g de quinoa hervida aportan a esta receta:

| Alimento | Calorías (kcal) | H de C (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|----------|-----------------|-------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| quinoa | 177 | 31,65 | 6,9 | 2,55 | 3,5 | 3 | 197 | 85,5 | 61 | 4,75 | 1,5 | 0,04 | 0,09 | 1,5 | 0,25 |

Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición

PIZZA CON QUINOA

POR LAURA FRASSÓN DE VILLA REGINA

Ingredientes:

- 500 g de harina de trigo
- 100 g de quinoa cocida
- 400 cc de agua tibia
- 25 g de levadura fresca
- 10 g de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 10 cc de aceite de oliva

Salsa de tomate, orégano y ají para pincelar

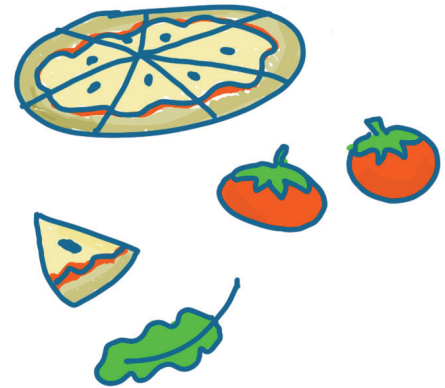
INSTRUCCIONES:

Se disuelve el azúcar en el agua en forma conjunta con la levadura. Dejar leudar. En un bol mezclar los ingredientes secos e incorporar la preparación anterior y mezclar; por último, agregar el aceite.

Amasar para generar gluten y dejar de descansar unos 15 minutos.

Volcar en una pizzería aceitada y esparcir buscando que quede lo más parejo posible. Para terminar, pincelar con salsa de tomate condimentada a gusto.

Cocinar en horno fuerte buscando generar una buena cocción en el piso de la pizza. Colocar queso e ingredientes a gusto.



100 g de quinoa cocida aportan a esta receta:

| Alimento | Calorías (kcal) | H de C (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|----------|-----------------|-------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| quinoa | 354 | 63,3 | 13,8 | 5,1 | 7 | 6 | 394 | 171 | 122 | 9,5 | 3,1 | 0,08 | 0,19 | 3 | 0,5 |

Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición

Foccacia con Quinoa

POR LAURA FRASSÓN DE VILLA REGINA

Ingredientes:

- 500 g de harina
- 150 g de quinoa cocida 30 g de levadura fresca 1 cucharadita de azúcar
- 350 cc de agua tibia
- Sal a gusto
- 20 cc de aceite de oliva

Para condimentar por encima:

- Sal gruesa c/n
- Hierbas frescas Aceitunas
- Tomate cherry frescos o tomate confitado Ajo
- Aceite de oliva

150 g de quinoa cocida aportan a esta receta:

| Alimento | Calorías (kcal) | H de C (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|----------|-----------------|-------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| quinoa | 531 | 94,95 | 20,7 | 7,65 | 10,5 | 9 | 591 | 256,5 | 183 | 14,2 | 4,65 | 0,13 | 0,29 | 4,5 | 0,75 |

INSTRUCCIONES:

Disolver el azúcar y la levadura en el agua tibia, dejar leudar hasta que espume. Reservar Mezclar los ingredientes secos, formar un hueco en el centro, agregar la quinoa cocida y la levadura ya fermentada.

Integrar, amasar y por último agregar el aceite. Seguir amasando para integrar todos los ingredientes y facilitar el desarrollo del gluten. Reposar 15 minutos y volcar en moldes previamente enmantecado.

Emparejar y colocar por encima todos los ingredientes menos la sal gruesa. Tapar con un film y dejar leudar hasta duplicar su tamaño.

Colocar por encima un poco de sal gruesa y cocinar en horno fuerte hasta dorar principalmente el piso de la Foccacia.



Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición



RECETAS SALADAS

EMPAÑADAS CON QUINOA

POR VICTORIA RODRÍGUEZ REY Y LAURA FRASSÓN

Ingredientes:

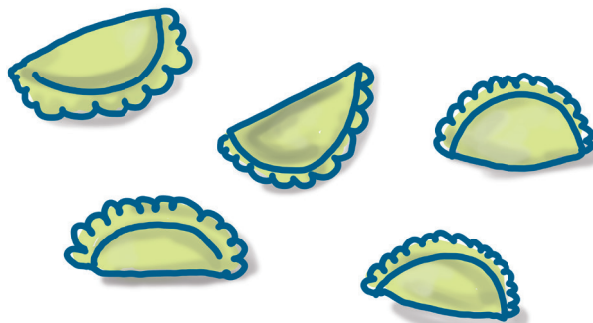
Elaboración de la masa:

- 400 g de harina de trigo 0000
- 100 g de harina de quinoa
- 50 g de jugo bovino o manteca
- 300 cc de agua
- Sal a gusto

Unas gotas de jugo de limón
o vinagre blanco

Elaboración del relleno:

- 2 tazas de Quinoa cocida
- 4 cebollas
- 1 morrón rojo
- 2 o 3 verdes (cebolla de verdes
o cebollín)
- Sal y pimienta al gusto



INSTRUCCIONES:

Preparación de la masa:

Mezclar todos los ingredientes secos y agregar el agua y la grasa o manteca bien blandita. Dejar descansar en la heladera 1 hora, para que se hidrate bien la harina de quinoa.

Sobar con palote realizando 5 dobleces, si es necesario espolvorear harina en la superficie. luego estirar y utilizar.

Esta masa es tipo criolla y puede utilizarse para elaborar tartas y empanadas. Se puede hornear y freír.

Preparación de la relleno:

Picar finamente las cebollas, el morrón rojo y los verdes.

En una sartén grande, calienta un poco de aceite y sofríe las cebollas, el morrón rojo y los verdes a fuego medio hasta que estén tiernos y transparentes. Ajustar la sal y la pimienta según sea necesario.

Una vez que las verduras estén cocidas y transparentes, agregar la quinoa cocida y mezcla bien con las verduras sofridas. Cocinar por unos minutos más para que los sabores se integren.

Este relleno de quinoa es ideal para empanadas, pero también puede ser utilizado en otras preparaciones como relleno de tartas.



100 g de harina de quinoa de la masa aportan a esta receta:

| Alimento | Calorías (kcal) | H de C (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|------------------|-----------------|-------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Harina de quinoa | 341 | 78,7 | 4,4 | 1 | 7 | 5 | 563 | 94 | 97 | 7,5 | 3,1 | 0,2 | 0,4 | 2,9 | 0,5 |

Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición

2 tazas de quinoa hervida del relleno aportan a esta receta:

| Alimento | Calorías (kcal) | H de C (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|----------|-----------------|-------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| quinoa | 2124 | 379,8 | 82,8 | 30,6 | 42 | 36 | 2364 | 1026 | 632 | 57 | 18,6 | 0,534 | 1,194 | 18 | 3 |

Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición

Tarta de espinaca y quinoa

por Laura Frasson de Villa Regina

Ingredientes:

- 1 cebolla
- 2 verdesos
- Morrones de diferentes colores a gusto
- 1 taza de hojas de espinacas blanqueadas, picadas y escurridas
- 1 taza de quinoa hervida
- 2 huevos batidos
- 3 cucharadas de queso crema o crema de leche
- pan rallado o avena arrollada instantánea cantidad necesaria
- queso rallado a gusto
- Sal, pimienta, nuez moscada a gusto
- Aceite cantidad necesaria
- Masa de tarta

Nota:

Masa de tarta, se puede utilizar la receta compartida en este recetario.

INSTRUCCIONES:

Preparación:

Precalentar el horno a 200° C y preparar el molde de tarta: enmantecar y enharinar, luego forrar con la masa estirada y pinchar con un tenedor para asegurarnos que no se infle y se cocine en forma despareja.

En una sartén rehogar las verduras cortadas en cubos pequeños, luego mezclar con la espinaca y la quinoa.

Para evitar que en el momento de la cocción libere demasiado líquido es necesario agregar pan rallado o avena.

Luego agregar los huevos, el queso crema o la crema de leche y todos los condimentos. Al final, adicionar el queso rallado.

Rellenar el molde y si lo desea colocar por encima una masa de cobertura (recuerde realizar una abertura para evitar que se rompa al intentar liberar el vapor de la cocción).

Cocinar en horno moderado hasta que se cocine la masa.

Esta receta puede ser utilizada para elaborar, también, empanadas.

1 taza de quinoa hervida del relleno aporta a esta receta:

| Alimento | Calorías (kcal) | Hidratos de Carbono (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|----------|-----------------|--------------------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| quinoa | 1062 | 189,9 | 41,4 | 15,3 | 21 | 18 | 1182 | 513 | 366 | 28,5 | 9,3 | 0,267 | 0,597 | 9 | 1,5 |

Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición

PIMIENTO RELLENO CON QUINOA Y DURAZNO

POR SEBASTIÁN MAZZUCELLI - NEUQUÉN

Ingredientes:

- Pimiento 1 unidad
- quinoa 008 kg
- Manteca 002 kg
- Cebolla morada 1
- unidad Caldo de verdura 05 lts
- Durazno 1unidad
- Vinagre manzana 01 lts

INSTRUCCIONES:

Tomar el pimiento rojo y cortarlo al medio. Retirar la nervadura y las semillas.

Salpimentar y reservar. Aparte en una cacerola colocar la cebolla morada cortada en cubos pequeño, rehogarla junto con la manteca hasta que este cocida. Agregar la quinoa (después de remojar 2 horas) y cocinar unos minutos. Cubrir la preparación con el caldo a fuego mínimo. Cocinar hasta que evapore todo el líquido. Reservar.

Tomar los duraznos y cortarlos en gajos pequeños. Tomar una sartén y dorar los gajos de durazno en ambos lados, al final agregar vinagre y 1 cucharada de azúcar. Reservar

Tomar el pimiento y rellenarlo con la quinoa, colocar, encima, los gajos de durazno y llevar al horno fuerte 10 minutos. Retirar y acompañar con una ensalada de hojas verdes.

008 kg de quinoa (80gr) aportan a esta receta:

| Alimento | Calorías (kcal) | H de C (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|----------|-----------------|-------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| quinoa | 283,2 | 50,64 | 11,04 | 4,08 | 5,6 | 4,8 | 315,2 | 136,8 | 97,6 | 7,6 | 2,5 | 0,07 | 0,15 | 2,4 | 0,4 |

Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición

canelones reellenos con quinoa y espinaca

POR LAURA FRASSÓN DE VILLA REGINA

Ingredientes:

Panqueques:

- Ingredientes para la masa (rendimiento 12 unidades medianas)
- 300 cc de leche
- 130 g de harina
- 3 cucharadas de harina de quinoa *
- 2 huevos
- Sal a gusto
- Manteca c/n

INSTRUCCIONES:

Elaboración:

Es conveniente elaborar la mezcla el día antes de la cocción. Al momento de cocinar, verificar la consistencia, de ser necesario agregar harina. Se mezclan todos los ingredientes evitando que queden grumos. Calentar una panquequera, enmantecarla y cocinar los panqueques de ambos lados. Reservar.

*Nota:

Se puede sustituir la harina de quinoa por 4 cucharadas quinoa hervida, la cual previamente debe procesarse con la leche.

Ingredientes para el relleno:

- 1 taza de quinoa hervida
- 1 taza de hojas de espinaca apenas cocida, escurrida y picada
- 1 taza de salsa blanca consistente o queso crema firme queso rallado a gusto
- 1 cebolla y 1 morrón salteados
- Sal, pimienta, nuez moscada

Armado y cocción:

Rellenar los panqueques y colocar en una asadera. Salsear con salsa de tomate y cubrir con abundante queso rallado. Cubrir con papel aluminio y llevar a horno moderado por 20-30 minutos.

3 cucharadas de harina de quinoa aportan a la receta de panqueques:

| Alimento | Calorías (kcal) | H de C (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|------------------|-----------------|-------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Harina de quinoa | 143 | 33 | 1,8 | 0,4 | 2,9 | 2,1 | 236 | 39 | 40,7 | 3,15 | 1,3 | 0,1 | 0,2 | 1,2 | 0,2 |

1 taza de quinoa hervida (relleno)

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------|-------|------|------|----|----|------|-----|-----|------|-----|-------|-------|---|-----|
| quinoa | 1062 | 189,9 | 41,4 | 15,3 | 21 | 18 | 1182 | 513 | 366 | 28,5 | 9,3 | 0,267 | 0,597 | 9 | 1,5 |
|--------|------|-------|------|------|----|----|------|-----|-----|------|-----|-------|-------|---|-----|

Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición

GUISO DE OSOBUCO Y QUINOA

POR LAURA FRASSÓN DE VILLA REGINA

Ingredientes:

- 1 kg de osobuco
- 100 g de quinoa previamente lavada
- 1 cebolla, medio morrón rojo, medio morrón verde,
- 1 verdes,
- 3 dientes de ajo y una zanahoria chica.
- Sal, pimienta, pimentón dulce, aji a gusto.
- una hojita de laurel
- Aceite c/necesaria

INSTRUCCIONES:

PREPARACIÓN:

Salpimentar el osobuco y sellar en aceite. Agregar todas las verduras cortadas en juliana menos la zanahoria (rallar).

Condimentar a gusto y agregar abundante agua (700 cc aprox.)

Tapar, bajar el fuego y cocinar hasta tiernizar la carne. Si es necesario, agregar más agua. Una vez tiernizada la carne agregar la quinoa.

Cocinar aproximadamente 20 minutos. Ajustar sal si es necesario y servir.

100 gr quinoa aportan a esta receta:

| Alimento | Calorías (kcal) | H de C (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|----------|-----------------|-------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| quinoa | 354 | 63,3 | 13,8 | 5,1 | 7 | 6 | 394 | 171 | 122 | 9,5 | 3,1 | 0,08 | 0,19 | 3 | 0,5 |

Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición

GUISADO DE QUINOA CON BRÓCOLI Y GARBANZOS

POR LAURA FRASSÓN DE VILLA REGINA

Ingredientes:

- 1 taza de Quinoa cocida
- 1 pechuga de pollo en trozos
- 1 cebolla mediana
- 2 cebollas de verdes o cebollín
- Sal y pimienta al gusto
- Brócoli cocido
- Aceite de oliva c/necesaria
- Garbanzos cocidos
- Caldo de pollo c/necesaria

INSTRUCCIONES:

Preparación:

Salpimentar el pollo y sellar en aceite. Ya dorada la carne, agregar todas las verduras cortadas en cubos pequeños y cocinar hasta que transparente la cebolla.

Condimentar a gusto y agregar un poco de caldo para lograr completar la cocción de la carne Tapar y cocinar unos minutos, si es necesario, agregar más caldo.

Añadir la quinoa y los garbanzos, una vez que levante hervor agregar el brócoli. Ajustar sal si es necesario y servir.

A tener en cuenta:

Es importante que el caldo tenga buen sabor, preferentemente en este caso particular, sabor a pollo.

Si lo desea puede realizar la cocción de la quinoa en el mismo guiso, tan solo debe agregar la quinoa previamente lavada luego de cocinar las verduras. En este caso, será necesario agregar mayor cantidad de caldo a la cocción, el cual se adicionará de a poca cantidad.

1 taza de quinoa cocida

| Alimento | Calorías (kcal) | H de C (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|----------|-----------------|-------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| quinoa | 1062 | 189,9 | 41,4 | 15,3 | 21 | 18 | 1182 | 513 | 366 | 28,5 | 9,3 | 0,267 | 0,597 | 9 | 1,5 |

Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición

36 Recetario Quinoa Criolla de Varvarco

ESTOFADO DE AGUJA Y QUINOA

POR LAURA FRASSÓN DE VILLA REGINA

Ingredientes:

- 1 kg de Aguja sin hueso
- 100 g de quinoa previamente lavada
- 1 cebolla, medio morrón rojo, medio morrón verde, 1 verdes, 3 dientes de ajo y una zanahoria chica rallada
- Medio vaso de vino Malbec
- 1 lata de tomate al natural (cortar en cubos o procesar)
- Sal, pimienta, pimentón dulce, ají a gusto
- una hojita de laurel
- Caldo de carne, 1 l aproximadamente
- Aceite c/necesaria

INSTRUCCIONES:

PREPARACIÓN:

Salpimentar la carne y sellar en aceite; una vez dorada la aguja, agregar todas las verduras cortadas en cubos pequeños menos la zanahoria.

Cocinar hasta transparentar la cebolla y agregar la zanahoria rallada, cocinar unos minutos. Adicionar el vino, llevar a hervor para evaporar el alcohol del mismo.

En este momento agregar el tomate condimentando a gusto y agregar abundante caldo (700 cc aproximadamente).

Tapar, bajar el fuego y cocinar hasta tiernizar la carne. Si es necesario, agregar más agua. Una vez tiernizada la carne agregar la quinoa.

Cocinar aprox. 20 minutos.

Ajustar sal si es necesario y servir.

100 gr quinoa aportan a esta receta:

| Alimento | Calorías (kcal) | H de C (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|----------|-----------------|-------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| quinoa | 354 | 63,3 | 13,8 | 5,1 | 7 | 6 | 394 | 171 | 122 | 9,5 | 3,1 | 0,08 | 0,19 | 3 | 0,5 |

Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición

Verduras rellenas con quinoa

Por Laura Frassón de Villa Regina

Ingredientes:

- 1 taza de Quinoa cocida
- 1 cebolla mediana
- 1 morrón rojo
- 2 cebollas de verdeo o cebollín
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: 2 cucharadas de queso crema, 1 huevo batido, pimentón, ají molido, nuez moscada, finas hierbas
- Queso rallado a gusto
- Verduras: se puede utilizar zucchini, calabaza, zapallitos verdes, morrón, papas, batata, boniato, berenjena

1 taza de quinoa cocida

| Alimento | Calorías (kcal) | H de C (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|----------|-----------------|-------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| quinoa | 1062 | 189,9 | 41,4 | 15,3 | 21 | 18 | 1182 | 513 | 366 | 28,5 | 9,3 | 0,267 | 0,597 | 9 | 1,5 |

Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición

INSTRUCCIONES:

Preparación:

Primeramente, deberemos preparar las verduras posteriormente para poder rellenarlas. Indistintamente de la verdura que elijamos debemos decidir la forma en que será rellena, para ello se deberá hacer un corte para darle forma. Luego es necesario retirar las semillas y nervaduras interiores, en el caso del morrón es preciso lavar con la ayuda de un cepillo el cabo del mismo, pues suele tener suciedad que resiste un simple lavado. En cuanto a la cocción de las verduras se recomienda realizarla previamente, dado que el relleno solo necesita un gratinado con el fin de darle una terminación al plato. Esta cocción previa puede ser hervido, horneado o cocido al vapor; se recomienda condimentar las mismas a gusto sin dejar de incluir aceite o manteca. Verificar que las verduras estén bien cocidas, principalmente la berenjena que, en el caso de quedar mal cocida, puede provocar cólicos y otros trastornos digestivos.

Elaboración del relleno:

Cortar todas las verduras en cubos pequeños. En una cacerola calentar un poco de aceite y comenzar a cocinar la parte blanca del verdeo y la cebolla con un poco de sal. Al transparentarse la cebolla agregar el morrón y la parte verde del verdeo. Cocina unos minutos, agregar la quinoa ya hervida y condimentar a gusto. Retirar del fuego y si desea agregar huevo o queso crema, este es el momento para adicionar estos ingredientes opcionales. Rellenar, colocar por encima abundante queso rallado y llevar al horno. En caso de utilizar el relleno con huevo, la verdura ya rellena deberá cocinarse al menos 30 minutos en horno moderado.

GUISADO DE QUINOA TIPO RISOTTO

POR LAURA FRASSÓN DE VILLA REGINA

Ingredientes:

- 200 g de quinoa
- 1 cebolla mediana
- 2 verdeos
- vasito de vino blanco seco
- 50 g de manteca
- Aceite de oliva c/n
- 150 g de queso rallado (parmesano, provolone, etc)
- Caldo c/n

INSTRUCCIONES:

PREPARACIÓN:

Cortar los vegetales: la cebolla y el verdeo en cubos pequeños; luego en una olla calentar el aceite y cocinar los vegetales a fuego suave hasta que estén transparentes. Si se agrega sal en esta etapa, este proceso facilita la cocción.

Agregar la quinoa (realizar previamente un simple lavado para desechar impurezas), cocinar unos minutos revolviendo con la ayuda de una cuchara de madera. Agregar el vino y dejar que hierva unos minutos para eliminar el alcohol del mismo. Con fuego suave, comenzar a agregar caldo caliente de a poco, sin dejar de revolver para evitar que se pegue y valla absorbiendo el líquido de a poco. Repetir este proceso hasta lograr una consistencia cremosa y terminar la cocción de la quinoa.

Retirar del fuego y agregar la manteca en cubos y al final el queso rallado. Ajustar el sabor, de ser necesario.

Atener en cuenta:

Esta cocción estilo risotto puede ser elaborada con distintos tipos de vegetales, los cuales deben comenzar a cocinarse antes del agregado del vino blanco.

La base del sabor de estas preparaciones se encuentra en el caldo y es fundamental agregarlo muy caliente. En el mismo se pueden agregar hierbas frescas y/o especias; pero no salar, dado que se concentran los sabores y la preparación puede quedar salada. Es importante calcular la cantidad de caldo que, si lo medimos en tazas, por cada taza de quinoa se calculan 2 tazas de líquido.

200 gr quinoa aportan a esta receta:

| Alimento | Calorías (kcal) | H de C (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|----------|-----------------|-------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| quinoa | 708 | 126,6 | 27,6 | 10,2 | 14 | 12 | 788 | 342 | 244 | 19 | 6,2 | 0,178 | 0,398 | 6 | 1 |

Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición

TOMATES RELLENOS DE QUINOA CON ATÚN

POR LAURA FRASSÓN DE VILLA REGINA

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa hervida
- 1 lata de atún al natural
- Mayonesa o queso crema c/n
- Sal y pimienta a gusto
- 6 tomates

INSTRUCCIONES:

Preparación:

Para rellenar tomates es necesario ahuecar los mismos y retirar parte de la pulpa y las semillas. En un bol mezclar todos los ingredientes y ajustar el sabor con sal y pimienta. Rellenar los tomates y enfriar.



1 taza de quinoa cocida

| Alimento | Calorías (kcal) | H de C (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|----------|-----------------|-------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| quinoa | 1062 | 189,9 | 41,4 | 15,3 | 21 | 18 | 1182 | 513 | 366 | 28,5 | 9,3 | 0,267 | 0,597 | 9 | 1,5 |

Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición

SOPAS DE VERDURAS CON QUINOA

POR LAURA FRASSÓN DE VILLA REGINA

Ingredientes:

- 100 g de quinoa
- Calabaza, boniato, ajo (solo la parte blanca) y apio cortados en cubos pequeños
- Verduras ralladas: zanahoria y zapallitos verdes y/o zucchini
- espinaca o acelga cortada en tiritas finas (chifonade)
- Sal a gusto
- Agua cantidad necesaria

INSTRUCCIONES:

PREPARACIÓN:

En una cacerola grande colocar la parte verde del ajo puerro entero, el boniato, la zanahoria, el apio, el agua y la sal. Llevar a fuego moderado y dejar hervir 20 minutos. Agregar la quinoa previamente lavada, la calabaza y el zapallito y/o zucchini. Hervir hasta que se cocine la quinoa y de ser necesario agregar más agua.

Al finalizar ajustar el sabor con sal y pimienta y cocinar en los últimos minutos la acelga.

En esta receta no se aclararon las cantidades de las verduras dado que la combinación de las mismas es variable acorde a la disponibilidad y/o el gusto de los comensales.



100 gr quinoa aportan a esta receta:

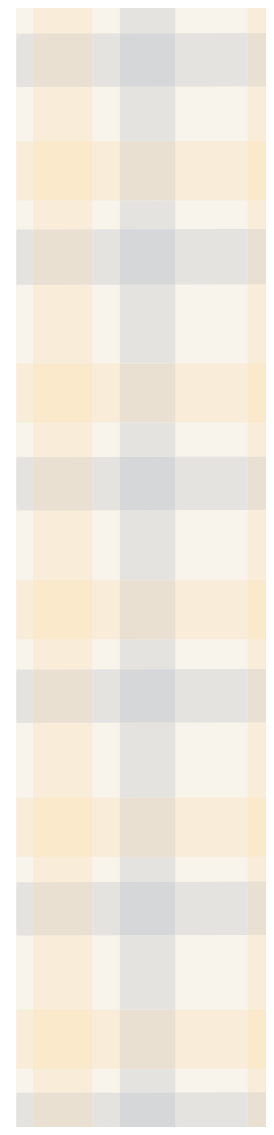
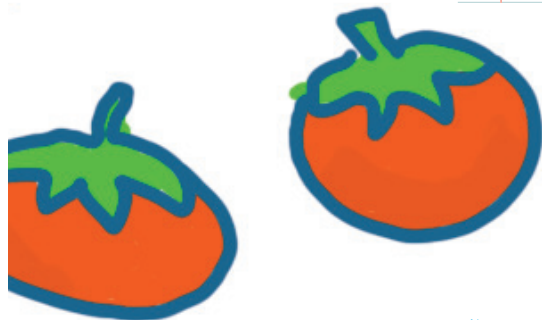
| Alimento | Calorías (kcal) | H de C (gr) | Prot (gr) | Lip (gr) | Fibra (gr) | Na (mg) | K (mg) | Ca (mg) | P (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit B1 (mg) | Vit B2 (mg) | Vit B3 (mg) | Vit C (mg) |
|----------|-----------------|-------------|-----------|----------|------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|-------------|-------------|-------------|------------|
| quinoa | 354 | 63,3 | 13,8 | 5,1 | 7 | 6 | 394 | 171 | 122 | 9,5 | 3,1 | 0,08 | 0,19 | 3 | 0,5 |

Cálculo nutricional: Ariana Celeste Vásquez - Técnica Auxiliar Universitaria en Nutrición



ENSALADAS

Se sugiere consumir la quinoa hervida como base para elaborar tanto ensaladas tibias como frías. Se pueden combinar con verduras crudas como tomate, zanahoria, lechuga, palta, cebolla curada, repollo, etc. Las verduras pueden estar también hervidas u horneadas y la combinación también con quesos, huevos y porque no, alguna carne como pollo, atún, etc.





PRIMER RECETARIO DE QUINOA CRIOLLA DE VARVARCO

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL COMAHUE,
Facultad de Turismo y Facultad en Ciencias y
Tecnología de los Alimentos.

INTA - Agencia Chos Malal

Noviembre 2025