

Q

Recetario Gourmet de
quinua





Dr. Enrique Martínez, Director de Proyecto

enrique.martínez@ceaza.cl,

Enrique Veas, Ing. Agrónomo, Encargado Sistemas de Producción de Quínoa

agrovisión@gmail.com

Claudio Vásquez, Ing. Comercial, Encargado Modelo de Comercialización

claudio.vasquez@ceaza.cl

Fotografías: Pedro Letelier Martínez, Miguel Jopia, Proyecto Innova Chile 04CR9PAD04.

Centro de Estudios Avanzados en Zonas Áridas - CEAZA

ULS, Campus Andrés Bello | Raúl Bitrán s/n, La Serena - Chile

CEAZA: <http://www.ceaza.cl> / TEL: 56 (51) 204378 / FAX: 56 (51) 334 741



Editorial

El recetario que a continuación se presenta, se genera en marco del proyecto Innova Chile de CORFO "Cultivo doble propósito de Quínoa para el secano de la Región de Coquimbo: modelo de grano para consumo humano y forraje para ganado caprino", el cual pretende reintroducir el cultivo de quínoa, un grano de gran valor nutritivo, en la Región de Coquimbo.

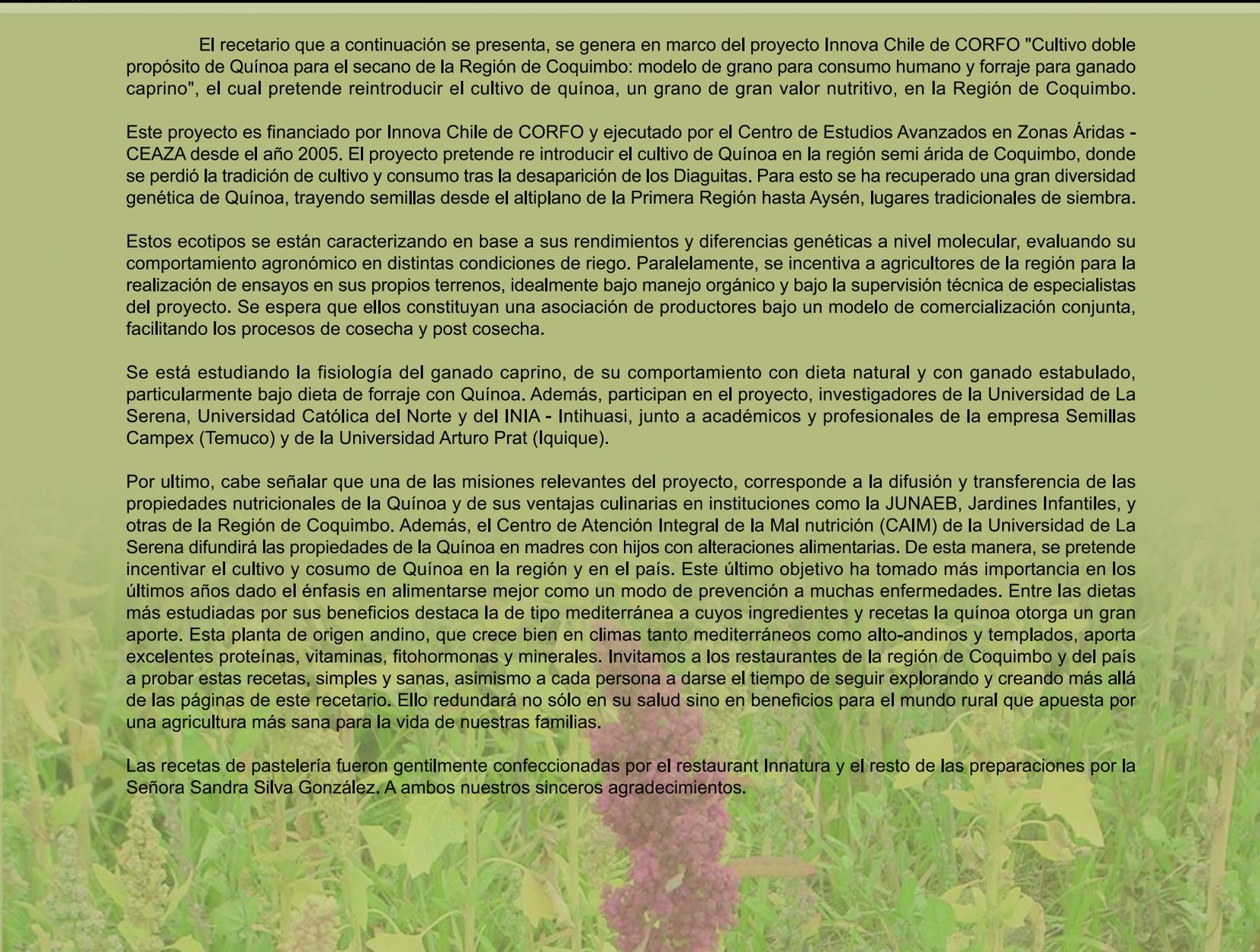
Este proyecto es financiado por Innova Chile de CORFO y ejecutado por el Centro de Estudios Avanzados en Zonas Áridas - CEAZA desde el año 2005. El proyecto pretende re introducir el cultivo de Quínoa en la región semi árida de Coquimbo, donde se perdió la tradición de cultivo y consumo tras la desaparición de los Diaguitas. Para esto se ha recuperado una gran diversidad genética de Quínoa, trayendo semillas desde el altiplano de la Primera Región hasta Aysén, lugares tradicionales de siembra.

Estos ecotipos se están caracterizando en base a sus rendimientos y diferencias genéticas a nivel molecular, evaluando su comportamiento agronómico en distintas condiciones de riego. Paralelamente, se incentiva a agricultores de la región para la realización de ensayos en sus propios terrenos, idealmente bajo manejo orgánico y bajo la supervisión técnica de especialistas del proyecto. Se espera que ellos constituyan una asociación de productores bajo un modelo de comercialización conjunta, facilitando los procesos de cosecha y post cosecha.

Se está estudiando la fisiología del ganado caprino, de su comportamiento con dieta natural y con ganado estabulado, particularmente bajo dieta de forraje con Quínoa. Además, participan en el proyecto, investigadores de la Universidad de La Serena, Universidad Católica del Norte y del INIA - Intihuasi, junto a académicos y profesionales de la empresa Semillas Campex (Temuco) y de la Universidad Arturo Prat (Iquique).

Por último, cabe señalar que una de las misiones relevantes del proyecto, corresponde a la difusión y transferencia de las propiedades nutricionales de la Quínoa y de sus ventajas culinarias en instituciones como la JUNAEB, Jardines Infantiles, y otras de la Región de Coquimbo. Además, el Centro de Atención Integral de la Mal nutrición (CAIM) de la Universidad de La Serena difundirá las propiedades de la Quínoa en madres con hijos con alteraciones alimentarias. De esta manera, se pretende incentivar el cultivo y consumo de Quínoa en la región y en el país. Este último objetivo ha tomado más importancia en los últimos años dado el énfasis en alimentarse mejor como un modo de prevención a muchas enfermedades. Entre las dietas más estudiadas por sus beneficios destaca la de tipo mediterránea a cuyos ingredientes y recetas la quínoa otorga un gran aporte. Esta planta de origen andino, que crece bien en climas tanto mediterráneos como alto-andinos y templados, aporta excelentes proteínas, vitaminas, fitohormonas y minerales. Invitamos a los restaurantes de la región de Coquimbo y del país a probar estas recetas, simples y sanas, asimismo a cada persona a darse el tiempo de seguir explorando y creando más allá de las páginas de este recetario. Ello redundará no sólo en su salud sino en beneficios para el mundo rural que apuesta por una agricultura más sana para la vida de nuestras familias.

Las recetas de pastelería fueron gentilmente confeccionadas por el restaurant Innatura y el resto de las preparaciones por la Señora Sandra Silva González. A ambos nuestros sinceros agradecimientos.





Quinoa – Quinoa

Es un grano que viene de las Montañas de Los Andes de América del Sur. Los orígenes de la quinoa son verdaderamente antiguos, con cinco mil de años de historia.

La quinoa era entonces muy conocida, y ahora la llaman y es conocida con respeto como el grano de Los Andes y también como el “Supergrano del Futuro”. Cuenta con gran reconocimiento de la Organización Mundial de la Alimentación (FAO) lo mismo que de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La Quinoa contiene altos niveles de proteínas: un promedio de 16.2 por ciento, comparado con 7.5 por ciento para arroz, 9.9 por ciento para maíz, y 14 por ciento para el trigo. No posee gluten que causa alergia o intolerancia en las personas celíacas. Sin embargo si el gluten se reemplaza por otra goma natural, esto permite excelente panificación.

Algunas variedades de quinoa están por encima del 20 por ciento de proteína. La proteína de la quinoa es de una extraordinaria calidad, con un equilibrio del aminoácido esencial cerca del ideal, similar a la leche, rica en Lisina, Metionina y Cisteína. Esto hace de él una comida excelente para acompañamientos, y refuerza el valor de la proteína de otras formas de grano que son bajos en Lisina, como la soja (que es bajo en Metionina y Cisteína).

La quinoa proporciona también almidón, fitohormonas, azúcares, y grasas sanas (ácido linoleico esencial), fibra, minerales importantes en nuestro metabolismo (Calcio, Magnesio, Zinc), y vitaminas (E y complejo B).

Es fácil de digerir, liviana, de sabor suave, y el grano seco se puede almacenar indefinidamente.

Su preparación es rápida y simple, en solo 20 minutos o menos con sistema de ahorro de energía (olla hervida y mantenida sin fuego aislada del intercambio de calor).

Tiene una versatilidad de preparaciones y puede sustituir a cualquier grano (arroz, maíz, mote). En sopas, entradas o platos de fondo, postres y bebidas, pan y galletas.

Los niños en general lo aceptan fácilmente y es una excelente fuente de nutrición para ellos.

También se está recomendando para los ancianos y personas convalecientes y con estrés.

Lavado de Quinoa

Antes de cocinar la quinoa debe ser lavada en abundante agua, si es que ha sido pelada en seco. La quinoa posee saponinas, un detergente natural por lo cual al agregar el agua sale abundante espuma. Debe lavarse varias veces hasta que el agua se muestre cristalina y sin espuma (ver secuencia de fotos).

Para cocinar la quinoa tenemos que tener en cuenta que para una taza de quinoa es necesario poner dos y media tazas de agua. Se cocina destapada hasta que de la quinoa se desprenda el embrión (porción que rodea de la semilla y que contiene todas las proteínas) quedando graneada. Si queda muy aguada se tapa la olla y se cubre con paños. Esto se cocina sin sal de manera que se pueda ocupar para preparaciones dulces o saladas. Por lo tanto tampoco se usa aceite.

La quinoa al estar cocinada aumenta su tamaño. Se calcula que por cada 100gr de quinoa cruda obtendrá 300gr de quinoa cocida.

La quinoa siempre se agrega cocida a las preparaciones.

Las recetas presentadas a continuación están diseñadas aproximadamente para seis personas.



Tortilla de Quinoa



Ingredientes:

3 tazas de quinoa cocida
1 cebolla pequeña en cubitos
1/4 pimentón picado en cubitos
2 huevos
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación:

Freír la cebolla con el pimentón agregar sal y pimienta. En una fuente colocar la quinoa y agregarle los huevos, uno cada vez y revolver para unir. Cuando esté todo mezclado agregar la cebolla. Vaciar a un sartén. Cuando se desprenda de los bordes darle la vuelta y esperar a que esté dorada. Retirar del sartén y servir acompañada de ensaladas.

Quinoa Graneada



Ingredientes:

2 tazas de quinoa cruda bien lavada
pimentón rojo y verde picado
1 diente de ajo
4 tazas y media de caldo de pollo
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación:

Ponga el aceite en una olla y agregue la quinoa de la misma forma como prepara el arroz, sazone a gusto. Agregue el ajo picado o molido y el pimentón. Revuelva bien e incorpore todo. Agregue el caldo de pollo caliente. Deje hervir y baje el fuego, espere hasta que esté graneada. Sirva acompañada de pescado, verduras o lo que desee.

Ensalada de Quinoa



Ingredientes:

1 taza de quinoa cocida
4 tomates
1/4 de queso de cabra
Albahaca
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación:

Lavar muy bien los tomates y picarlos en cubitos. Agregar el queso de cabra picado en cubitos y hojas de albahaca picada. Agregar la quinoa y revolver. Sazonar a gusto y agregar el aceite de oliva.

Ensalada Marinera



Ingredientes:

2 tazas de quinoa cocida
2 tazas de arroz integral cocinado
1 cebolla macerada
1 tarro de choritos en agua
Cilantro picado
Jugo de limón
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación:

En una fuente poner la quinoa cocida , el arroz integral, la cebolla, los choritos. Agregar el jugo de limón y aliñar a gusto con sal, pimienta y aceite de oliva.

Quiche de Quinoa



Ingredientes:

Ingredientes masa:

200 gramos de harina cernida
125 gramos de mantequilla a
temperatura ambiente
Agua para unir
Sal, solamente si lo desea, no es
necesario

Ingredientes del relleno:

1/2 taza de quinoa cocida
200cc de crema
2 huevos
40gramos de queso parmesano
1 cebolla morada picada en julianas
1/2 pimentón rojo picado en julianas
1/2 pimentón verde picado en julianas
5 champiñones medianos limpios
1/2 taza de aceitunas verdes picadas
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación:

Preparación de la masa:

Ponga la harina en una fuente honda donde puede amasar, agregue la mantequilla y comience a amasar hasta que la harina tenga un aspecto de arena. Agregue agua para formar la masa y sal si lo desea. El agua agréguela en pequeñas porciones para que la masa no quede muy húmeda. Cuando esté bien incorporado todo haga una bola con la masa y déjela reposar una media hora antes de estirla en el molde.

Estire la masa en el molde y ponga al horno por 5 minutos para precocer. Retire del horno y agregue el relleno. Lleve a horno nuevamente por media hora o hasta que el relleno se seque

Preparación del relleno:

En un sartén coloque aceite de oliva, la cebolla y los pimentones. Revuelva para que se vaya dorando en forma pareja. Agregue sal y pimienta. Cuando las verduras estén a medio dorar agregue los champiñones y las aceitunas y revuelva para que quede todo parejo. Vacíe el contenido del sartén en una fuente, agregue la quinoa cocida lo huevos, la crema el queso. Revuelva todo hasta que quede bien mezclado. Luego vacíe la mezcla en la masa pre cocida.



Vegetales Asados



Ingredientes:

1 taza de quinoa cocida
1 tomate grande
1 cebolla
1 pimentón amarillo
1 pimentón rojo
1 pimentón verde
jugo de limón
Aceite de oliva
Sal y pimienta
Papel metálico

Preparación:

Envolver cada verdura por separado en papel metálico y poner en el horno durante 45 minutos. También puede ponerlos en la parrilla si la tiene encendida. Cuando ya estén asados sacar del papel y picar cada uno de ellos en julianas. Cuidar de abrir lentamente el papel para no perder los jugos de las verduras. En los pimentones debe tener cuidado de sacar las pepas. Poner todas las verduras picadas en una ensaladera. Agregar la quinoa y aliñar con jugo de limón, sal y pimienta a gusto. Servir caliente o frío como acompañamiento de pescado, carnes o lo que guste.

Budín de Quinoa



Ingredientes:

2 tazas de quinoa cocida
1 cebolla cortada en cubitos
4 zapallos italianos cortados en cubitos
1 zanahoria cortada en cubitos
4 huevos
80 gramos de queso parmesano
1 diente de ajo
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación:

Coloque aceite de oliva en una olla y fría la cebolla con el ajo, sazone a gusto. Agregue los zapallos italianos y la zanahoria. Deje cocinar unos 10 minutos. En ese tiempo el zapallo suelta su jugo, asegúrese que esté cocido y retire del fuego. Agregue los huevos y el queso parmesano y la quinoa, incorpore todo muy bien y coloque todo en una fuente para meter al horno. Coloque en el horno bien caliente por una media hora y fuego fuerte, Sirva en trozos solos o acompañados de ensaladas, arroz, papas cocidas o lo que guste.

Chimichurri de Quinoa



Ingredientes:

1/2 taza de quinoa cocida
1 cebolla morada picada en julianas
1 pimentón verde picado en julianas
1 pimentón rojo picado en julianas
1 pimentón amarillo picado en julianas
Aceitunas verdes picadas
Champiñones limpios picados
Pan baguette
Orégano
Aceite de oliva
Sal
pimienta

Preparación:

En un sartén grande colocar abundante aceite de oliva y agregar la cebolla y los pimentones, revolver para que se dore parejo. Agregue los champiñones y siga revolviendo. Cuando esté por apagar el fuego agregue las aceitunas y la quinoa revuelta para incorporar. El pan baguette córtelo en lonjas de más o menos 2 centímetros de espesor. Disponga las lonjas de pan en la lata del horno bañelas con aceite de oliva y espolvoréelas con orégano. Hornear hasta que estén doradas. Saque del horno y sívalas con el chimichurri. Se puede servir caliente o frío.



Lentejas con Quinoa



Ingredientes:

1 taza de quinoa cocida
2 tazas de lentejas lavadas
1 cebolla picada en cubos grandes
2 zanahorias picadas en medias lunas
Aceite de oliva
Ajo
Panceta o tocino
Sal y pimienta

Preparación:

En una olla coloque aceite de oliva. Agregue la cebolla picada y sazone a gusto con sal pimienta y ajo. Agregue las lentejas previamente lavadas y las zanahorias picadas, cubra con agua 2cm sobre las lentejas y cocínelas a fuego fuerte hasta que hierva. Baje el fuego y siga cocinando hasta que estén blandas, aproximadamente 30 minutos. Cuando estén cocidas agregue 1 taza de quinoa cocida y revuelva y mezcle bien.

En un sartén a fuego fuerte y sin aceite, coloque las tiras de panceta o tocino y deje un momento para que se doren. Retírelas del fuego. Sirva los platos y agregue las tiras de panceta o tocino para decorar.

Sopa de Quinoa



Ingredientes:

1 taza de quinoa cocida
1 pechuga de pollo pequeña picada
en cuadritos medianos
1 cebollín
1 zanahoria
1 zapallo italiano
1 pimentón rojo
Sal, pimienta y Aceite de oliva
Agua hervida
Cilantro picado

Preparación:

En una olla coloque aceite de oliva y dore la pechuga de pollo con sal a gusto. Cuando la pechuga este dorada agregue el cebollín picado. Revuelva la olla para que el pollo se impregne del aroma del cebollín. Luego agregue las verduras picadas y pimienta a gusto. Agregue el agua hervida y la quinoa cocida y espere a que las verduras estén cocidas. Debe agregar el agua suficiente para que tenga consistencia de sopa.

Sirva caliente y decore con cilantro picado.

Quinoa Napolitana



Ingredientes:

1 taza de quinoa cocida por persona
Salsa:
200gramos de carne molida
400 ml de salsa de tomates
40 gramos de queso parmesano
1 taza de aceitunas negras picadas
1 taza de champiñones picados
1 diente de ajo
1 cebolla pequeña picada en cubitos
Aceite de oliva
Sal y pimienta.

Preparación:

Coloque el aceite de oliva en una olla, agregue la cebolla el ajo y sazone a gusto. Agregue la carne molida y cuando esté cocida agregue las aceitunas, los champiñones y la salsa de tomates. Deje cocinar unos 10 minutos. Pasado este tiempo coloque la quinoa en un plato, agregue sobre ella la salsa y decore con queso parmesano.

Croquetas de Quinoa



Ingredientes:

4 tazas de quinoa cocida
3 huevos
1 cebolla pequeña picada en cubitos
1/2 taza de pan rallado
Pimentón picado en cubitos
Aceite de oliva
Sal y pimienta.

Preparación:

En un sartén colocar aceite de oliva y freír la cebolla con el pimentón. En una fuente honda poner la quinoa cocida. Agregar los huevos y revolver hasta incorporar todo. Agregue el pan rallado y la cebolla con el pimentón. Incorpore todo. Debe quedar una mezcla espesa.

En un sartén agregue aceite, cuando esté bien caliente, forme bolitas de esta y fríalas en el aceite bien caliente. Sívalas acompañadas de ensaladas, arroz o como brochetas.

Risotto de Quinoa

Ingredientes:

4 tazas de quinoa cocida
1 cebolla morada cortada en cubitos
1/2 pimentón cortado en cubitos
aceite de oliva
Sal
Pimienta
200gr de crema
40gr de queso parmesano
Almendras laminadas
pasas rubias
ciboulette picado para decorar.

Preparación:

En una olla mediana (3 L) poner aceite de oliva y agregar la cebolla picada y el pimentón. Sazonar a gusto con sal y pimienta. Cuando la cebolla y el pimentón estén salteados agregar la crema y la quinoa, lentamente, mezclando ambas. Termine de agregar la crema y revuelva hasta que esté todo muy mezclado. Al final agregue el queso parmesano y revuelva fuertemente, hasta que este todo unido. Vierta el contenido de la olla en una fuente y decore con las pasas, almendras y ciboulette. Sirva inmediatamente.

Este plato se puede servir como entrada o como plato de fondo.



Guiso con Quinoa



Ingredientes:

1 taza de quinoa cocida
1 cebolla grande picada en cubitos
1 zanahoria picada en cubitos
1 zapallo italiano picado en cubitos
3 papas picadas en cubitos
1 taza de choclo
1/2 taza de arvejas
Pimentón picado en cubitos
1 diente de ajo
Sal
pimienta

Preparación:

En una olla coloque el aceite de oliva, agregue la cebolla el ajo y el pimentón. Agregue la sal y la pimienta a su gusto. Luego agregue el zapallo italiano y cuando este comience a soltar jugo, agregue el resto de las verduras y deje cocinar sin revolver. Cuando las verduras estén cocidas revuelva suavemente y agregue la quinoa. Sirva caliente.



Panqueques Campestres con Quinoa



Ingredientes:

Ingredientes panqueques:

3 huevos
2 tazas de leche
2 tazas de harina cernida
2 cucharadas de aceite de oliva

Ingredientes relleno:

1 taza de quinoa cocida
2 paquetes de espinacas
200cc de crema
Sal y pimienta

Preparación:

Preparación Panqueques:

En una juguera coloque los tres huevos y mezcle fuerte, agregue la leche y la harina en pequeñas cantidades sin dejar de revolver, al final agregue el aceite de oliva y bata todo.

En un sartén de teflón coloque aproximadamente media taza de mezcla y repártala por toda la superficie del sartén. Cuando se desprenda de los bordes de vuelta el panqueque y espere a que se dore por el otro lado. Retire del fuego y repita el procedimiento para los siguientes panqueques.

Preparación Relleno:

Lave bien las espinacas y póngalas a cocer. Cuando estén bien cocidas escúrralas hasta que queden sin líquido. Píquelas en una tabla y devuélvalas a la olla. Agregue la quinoa, crema, sal y pimienta a gusto. Revuelva suavemente y retire del fuego.

Preparación del Panqueque Campestre:

Ponga un panqueque completamente estirado en un plato, coloque un poco de la mezcla con crema sólo en la mitad del panqueque y luego doble la masa cubriendo la mezcla. Repita lo mismo para otros platos. Puede decorar el plato con hojas pequeñas de espinacas. Servir caliente.

Panqueques con Quinoa



Ingredientes:

3 huevos
2 tazas de leche
2 tazas de harina cernida
2 cucharadas de aceite de oliva
1 taza de manjar
1/2 taza de quinoa cocida

Preparación:

En una juguera coloque los tres huevos y mezcle fuerte, agregue la leche y la harina en pequeñas cantidades sin dejar de revolver, al final agregue el aceite de oliva y bata todo. En un sartén de teflón coloque aproximadamente media taza de mezcla y repártala por toda la superficie del sartén. Cuando se desprenda de los bordes de vuelta el panqueque y espere a que se dore por el otro lado. Retire del fuego y repita el procedimiento para los siguientes panqueques. Prepare una mezcla con la quinoa y manjar y rellene los panqueques.

Timbal de Quinoa



Ingredientes:

2 tazas de quinoa lavada y cocida
2 cucharadas aceite de oliva
4 cebollines cortados en trozos grandes
1 bandeja de champiñones por la mitad
1 pimiento Rojo cortado en cubitos
1 Pimiento verde cortado en cubitos
1 Pimiento amarillo cortado en cubitos
Orégano fresco (puede ser seco)
Albahaca (4 a 5 hojas lavadas y picadas)
Sal, Pimienta, Aceto balsámico (optativo)

Preparación:

En un bowl de madera o acero inoxidable coloque la Quinoa cocida, 1 cucharada de aceite de oliva, mezcle bien y reserve. Mientras tanto, corte los cebollines, los champiñones y los pimientos. Saltee todo en 1 cucharada de aceite de oliva, agrégueselo a la Quinoa reservada, y revuelva. Corrija la sal, añada pimienta fresca recién molida, albahaca, orégano y aceto balsámico. Sirva tibio y amoldado en aros de aproximadamente 8 cm. Este plato se puede servir como entrada o como plato de fondo, dependiendo de la cantidad y va acompañado con ensaladas frescas como lechuga y zanahoria.

Crocante de Quinoa



Ingredientes:

1/2 taza de quinoa cocida
1/2 taza de nueces picadas
1 taza de azúcar

Preparación:

En un sartén de teflón colocar el azúcar a fuego alto hasta que se derrita. Cuando el caramelo esté formado apague el fuego y agregue las nueces y la quinoa revuelta para unir todo. Tenga cuidado de no dejar mucho tiempo el caramelo porque se puede quemar. Cuando esté frío usar este crocante para cubrir bolas de helado o bien para agregar a cualquier postre.

Quinoa con Leche



Ingredientes:

2 tazas de quinoa cocida
1 litro de leche
Palos de canela
Azúcar a gusto

Preparación:

Poner a cocer en una olla la leche y agregar inmediatamente la quinoa la canela y el azúcar a gusto. Dejar hasta que hierva y retirar del fuego. Se puede servir caliente o frío.

Huesillos con Quinoa



Ingredientes:

2 tazas de quinoa cocida
1 bolsa de huesillos
Palos de canela
1 taza de azúcar

Preparación:

Dejar remojando los huesillos la noche anterior para que se hidraten. Cocer los huesillos en 2 litros de agua con la canela. En un sartén poner a derretir el azúcar para hacer un caramelo. Cuando el caramelo esté listo agregarlo a los huesillos. Enfriar y al momento de servir poner 2 cucharadas grandes de quinoa en pocillo, 2 huesillos y harto jugo. Servir bien frio.

Manzanas con Quinoa



Ingredientes:

6 manzanas verdes
200 gramos de miel
Canela en polvo
Helado de vainilla.

Preparación:

Pelar las manzanas y picarlas en cubitos. Disponerlas en una fuente que se pueda meter al horno, agregarles la miel y la canela y revolver hasta que esté bien mezclado. Poner en el horno caliente por media hora. Retirar del horno agregar la quinoa, mezclar y agregar al momento de servir una bola de helado de vainilla.

Empanadas integrales de Quinoa



Ingredientes:

Masa

4 tazas Harina integral súper fina
tamizada
1 cucharita polvo royal
1 tacita de aceite de Oliva
1 pizca Sal fina de mar
1 Huevo entero (para pintar)
Agua fría ½ litro o la cantidad
necesaria que absorba la harina

Relleno

3 tazas de Quinoa cocida
500 gr. de queso Mantecoso o cabra,
rallado en un rallador fino,
100 gr. de choco fresco desgranado.
1 Cebolla picada en cubitos
4 Tomates picados en cubitos
pequeños
1 Pimiento verde cortado en cubitos
Sal
Pimienta

Preparación:

Masa

Mezclar la harina y la sal en un bowl. Agregar agua de a poco y aceite y formar una masa suave.
Amasar e ir agregando el agua hasta formar un bollo liso y semiduro.
Dar tres vueltas dobles y estirar; y cortar de 14 cm.

Relleno

Hacer un sofrito con la cebolla, pimentón. Tomates, agregarlos a la quinoa cocida, juntar todo con el queso, la consistencia debe quedar firme y rellenar los discos de masa.
Hornear 15 minutos a fuego lento.



Pie de Quinoa



Ingredientes:

Masa

125 grs. harina integral tamizada
65 grs. Mantequilla o margarina vegetal (libre de ácidos trans)
2 cucharitas de azúcar integral de caña
1 huevo
1 cucharita de polvos para hornear
25 CC de leche o la cantidad necesaria que la harina integral absorba.

Relleno

½ taza de quínoa cocida
1 tarro de leche condensada
2 limones su ralladura y jugo por separado
4 yemas

Merengue

4 claras
250 gr. de azúcar integral de caña

Preparación:

Masa

En un bowl de madera o acero inoxidable hacer miga fina con los ingredientes secos y la mantequilla, agregar huevo y leche para formar una masa reposar 1/2 hora en frío, forrada en alusa. Pasado el tiempo de reposo, forrar con la masa un molde enmantecillado y enharinado de 24 cm. Y hornear por 20 minutos aproximadamente.

Relleno

Mezclar leche condensada, quínoa cocida y jugo de limón agregar yemas y rellenar el pie

Merengue Suizo

Poner en un bowl las claras con el azúcar a baño maría hasta que se disuelva los cristales luego se saca y batir las claras, se deben calentar porque así se cuecen. Manguear o esparcir sobre el pie y gratinar unos segundos al horno. firme y rellenar los discos de masa. Hornear 15 minutos a fuego lento.



Alfajores de Quinoa



Ingredientes:

Masa

½ taza quinoa cocida
5 yemas
1 taza de harina integral tamizada
½ cucharadita de polvo para hornear
2 cucharadas de jugo de naranja
Leche líquida cantidad necesaria que absorba la masa

Relleno

Manjar casero cantidad necesaria

Preparación:

Masa

Bata las yemas hasta que estén blancas, agregue, poco a poco, la harina cernida y el polvo para hornear, alternando con el jugo de naranjas. Trabaje muy bien la masa hasta que esté lisa y seca.

Usleréela muy fina, teniendo cuidado de hacerlo siempre por el mismo lado de la masa. Corte discos de 8 cm., pínchelos con tenedor, ponga en lata con aceite de oliva y lleve a horno caliente 5 a 7 minutos (no deben dorarse).

Una de a dos con abundante manjar casero y si desea los puede espolvorear con chocolate granulado.





Innatura es un restaurant de comida sana y vegetariana y una tienda de alimentos y productos orgánicos. Nuestro objetivo es difundir el consumo de alimentos provenientes de una agricultura sustentable, que no utiliza agroquímicos, hormonas ni organismos genéticamente modificados ó transgenicos,

Tenemos todas nuestras energías puestas en este proyecto, porque creemos profundamente que debemos generar un cambio en la forma en que nos alimentamos y vivimos.

Al consumir alimentos orgánicos mejoramos nuestra calidad de vida y salud, y respetamos el medio ambiente, que lamentablemente está siendo devastado por nosotros mismos.

Queremos ofrecerles una alternativa real de alimentación que se adecue a las distintas necesidades de cada persona. Con alimentos de la más alta calidad como son los que provienen de una agricultura limpia.

En este marco tenemos una línea de alimentos para diabéticos y celíacos; almuerzos naturales todos los días, los que eventualmente podemos entregar a domicilio. Una cafetería orgánica, ricos sándwich y empanadas vegetarianas, cosmética natural, hierbas medicinales y una gran variedad de alimentos integrales que benefician nuestra salud.

Además ofrecemos un servicio de pausas y cócteles saludables. Es una propuesta de alimentos deliciosos que reemplazan los típicos cócteles. Con jugos de fruta natural, galletitas de miel, integrales y de granola, tapaditos de queso de cabra y tomate, quínoa, té de frutas y hierbas orgánicas, café de grano orgánico, empanaditas de queso, champiñón y choclo son una de las muchas alternativas que tenemos para ofrecerle de acuerdo a sus necesidades y presupuesto.

Tenemos como referencia de nuestros servicios al Hospital de La Serena, CONAMA, CONACE y MINEDUC entre otros.

Los invitamos a conocernos y a disfrutar de un espacio especial de grata conversación.

Judith Seymour Suazo
Ingeniero Agrícola / Administradora de Innatura



