

Fecha: 05-10-2024  
 Medio: La Estrella de Arica  
 Supl.: La Estrella de Arica  
 Tipo: Noticia general  
 Título: Así se aprovecha la versatilidad de la quinoa

Pág.: 24  
 Cm2: 624,0  
 VPE: \$ 1.015.194

Tiraje: 7.300  
 Lectoría: 21.900  
 Favorabilidad:  No Definida

**[COCINA]**

# Así se aprovecha la versatilidad de la quinoa

Este denominado superalimento tiene la capacidad de adaptarse a preparaciones gourmet y caseras.

Ignacio Arriagada M.

**L**a quinoa, cuya planta de origen andino es cultivada desde hace más de 5.000 años por las civilizaciones precolombinas, ha ganado fama en los últimos años en gran parte del mundo producto de sus abundantes beneficios para la salud y por su particular sabor, textura y capacidad de acoplarse a cualquier exigencia gastronómica, tanto preparaciones de tipo gourmet como caseras.

Aunque se crea que este alimento es un grano, lo cierto es que está dentro de los llamados "pseudo-cereales", puesto que pertenece a la familia de las espinacas y betarragas.

## SOPA DE QUÍNOA

POR CONSTANZA BERNAL, CHEF DEL RESTAURANTE LOS BUENOS AMIGOS.

**Ingredientes**

- 100 gr de quinoa, previamente lavada
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 2 tallos de ajo
- 1 litro de agua
- Comino al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Lavar y sanitizar la zanahoria, cebolla y tallos de ajo. Una vez listo lo anterior, cortarlas en brunoise (dados pequeños). Hervir el litro de agua en una olla y verter todas las verduras. Dejar hervir entre 10 a 15 minutos. Tener preparada la quinoa lavada en agua fría. Después, en una sartén tostar la quinoa a fuego bajo y colarla en la sopa para que se cocine. Cuando esté a punto, apagar el fuego y condimentar con sal, pimienta y comino al gusto. Servir hirviendo.



## SALMÓN AL HORNO CON COSTRA DE QUÍNOA

POR MARÍA CRISTINA ESCOBAR, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UNAB, SEDE CONCEPCIÓN.

**Ingredientes**

- 2 filetes de salmón
- 1 taza de quinoa cocida
- 1 huevo
- 1 cucharada mostaza de dijon
- 1 cucharada queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva al gusto
- Mix de lechuga, rúcula y berros

Precalentar el horno a 200°C. Mezclar en un bowl la quinoa cocida con el huevo, mostaza, queso parmesano, sal y pimienta. Sechar los filetes de salmón y cubrir cada uno con la mezcla de quinoa. Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén a fuego medio y dorar los filetes de salmón por ambos lados, unos 2-3 minutos cada uno. Transferir los filetes a una bandeja para hornear y hornearlos durante 15 minutos. Servir el salmón acompañado de mix de hojas verdes aderezada al gusto.



## HAMBURGUESA DE QUÍNOA

POR MARÍA CASTRO, CHEF DEL RESTAURANTE EL VINAMARINO.

**Ingredientes**

- 250 gr de quinoa
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pimentón rojo
- 2 cebollines
- 2 cucharadas de harina sin polvos
- 1 huevo
- 3 tazas de agua hirviendo
- Aceite y sal al gusto

En una olla verter el agua caliente junto con la sal y el aceite de oliva. Revolver. Luego, añadir la quinoa y cocinar a fuego medio bajo con la olla tapada por unos 20 minutos. Transcurrido el tiempo, disponer en un bowl y dejar que se enfrie. En una sartén con una pizca de aceite, saltear por cuatro minutos el pimentón y el cebollín a fuego medio bajo. Unir la quinoa fría con el sofrito y rectificar la sal. Añadir los huevos y la harina. Mezclar. Con las manos formar las hamburguesas y freirlas en una sartén con aceite caliente por 3 minutos. Servir con arroz, ensalada o lo que se desee.



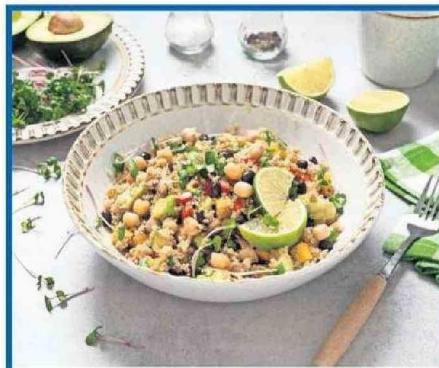
## BARRITAS DE QUÍNOA INFILADA Y CHOCOLATE

POR CAROLINA PYE, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UANDES.

**Ingredientes**

-1/2 taza de quinoa inflada o pop	-4 cucharadas de aceite de coco
-2 cucharaditas de cacao amargo en polvo	-1 cucharadita de azúcar flor

Mezclar en un bowl el cacao, la azúcar y el aceite de coco hasta que quede una mezcla uniforme. Agregar la quinoa pop y mezclar bien. En un molde de silicona a medida para barritas, colocar la mezcla. Si no se dispone de un molde, usar las manos para dar la forma de barrita y ponerlas sobre una lata de horno forrada con papel manteca. Refrigerar por unas tres horas. Desmoldar o sacar de la lata. Se sugiere mantener las barritas en el refrigerador si no se consumen.



## ENSALADA DE QUÍNOA CON GARBANZOS Y ESPINACAS

POR XIMENA RODRÍGUEZ, DIRECTORA DE LA ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE LA UBO.

**Ingredientes**

Para la ensalada:	mendras, picadas
-1 taza de quinoa	-Sal y pimienta al gusto
-2 tazas de agua o caldo de verduras	Para la vinagreta:
-300 gr de garbanzos cocidos	-3 cucharadas de aceite de oliva
-2 tazas de espinacas frescas	-2 cucharadas de vinagre balsámico
-1 zanahoria, rallada	-1 cucharadita de mostaza de Dijon
-1/2 taza de cebolla picada	-Sal y pimienta al gusto
-1/4 taza de nueces o al-	

Enjuagar la quinoa y cocinarla en agua o caldo. En un tazón grande, mezclar los garbanzos, espinacas, zanahoria, cebolla y nueces. Mezclar el aceite de oliva, vinagre balsámico, mostaza, sal y pimienta en un tazón pequeño. Agregar la quinoa enfriada a los ingredientes en el tazón y verter la vinagreta. Mezclar bien. Se puede disfrutar de inmediato o dejarla reposar en el refrigerador para que los sabores se mezclen mejor.