



# Así se aprovecha la versatilidad de la quínoa

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

Ignacio Arriagada M.

**E**La quínoa, 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 "pseudocereales", puesto que pertenece a la familia de las espinacas y beta-

irragas.

En cuanto a las propiedades que destacan a este denominado "superalimento" están, por ejemplo, su riqueza en fibra, vitaminas, minerales, Omega 3, además de ser una fuente de proteína y de aminoácidos esenciales. Esto lo convierte en una alternativa ideal para quienes buscan llevar una dieta equilibrada.

Su costo en el mercado, que varía entre los \$3.000 y \$5.000 el kilo, también lo sitúa como una excelente opción para reemplazar el arroz o los fideos.

Cinco especialistas en nutrición y gastronomía compartieron a este medio algunas recetas para hacer en casa y aprovechar todas las bondades de este alimento.



## ENSALADA DE QUÍNOA CON GARBANZOS Y ESPINACAS

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

### Ingredientes

- Para la ensalada:
- 1 taza de quínoa
  - 2 tazas de agua o caldo de verduras
  - 300 gr de garbanzos cocidos
  - 2 tazas de espinacas frescas
  - 1 zanahoria, rallada
  - 1/2 taza de cebolla picada
  - 1/4 taza de nueces o almendras, picadas
  - Sal y pimienta al gusto

### Para la vinagreta:

- 3 cdas. de aceite de oliva
- 2 cdas. de vinagre balsámico
- 1 cdta. de mostaza de Dijon

-Sal y pimienta al gusto

### Preparación

Enjuagar la quínoa 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 quínoa 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.



## SALMÓN AL HORNO CON COSTRA DE QUÍNOA

POR MARÍA CRISTINA ESCOBAR, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA UNAB, SEDE CONCEPCIÓN

### Ingredientes

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

### Preparación

Precalentar el horno a 200°C. Mezclar en un bowl la quínoa cocida con el huevo, mostaza, queso parmesano, sal y pimienta. Secar los filetes de salmón y cubrir cada uno con la mezcla de quínoa. 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 RESTAURAN EL VIÑAMARINO.

### Ingredientes

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

### Preparación

En una olla verter el agua caliente junto con la sal y el aceite de oliva. Revolver. Luego, añadir la quínoa 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 enfríe. En una sartén con una pizca de aceite, saltear por cuatro minutos el pimentón y el cebollín a fuego medio bajo. Unir la quínoa fría con el sofrito y rectificar la sal. Añadir los huevos y la harina. Mezclar. Con las manos formar las hamburguesas y freírlas en una sartén con aceite caliente por 3 minutos. Servir con arroz, ensalada o lo que se desee.



## BARRITAS DE QUÍNOA INFLADA Y CHOCOLATE

POR CAROLINA PVE, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UANDES.

### Ingredientes

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

### Preparación

Mezclar en un bowl el cacao, la azúcar y el aceite de coco hasta que quede una mezcla uniforme. Agregar la quínoa pop y mezclar bien. En un molde de silicona a medida para barras, colocar la mezcla. Si no se dispone de un molde, usar las

manos para dar la forma de barra y ponerlas sobre una lata de horno forrada con papel mantequilla. Refrigerar por unas tres horas. Desmoldar o sacar de la lata. Se sugiere mantener las barras en el refrigerador si no se consumen.



## SOPA DE QUÍNOA

POR CONSTANZA BERNAL, CHEF DEL RESTAURAN LOS BUENOS AMIGOS.

### Ingredientes

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

### Preparación

Lavar y sanitizar la zanahoria, cebolla y tallos de apio. 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 quínoa lavada en agua fría. Después, en una sartén tostar la quínoa a fuego bajo y colocarla 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.