

Paella de quinoa



1.70 €
precio aprox.
por persona

Ingredientes para 2

personas:

- 1 vaso de quinoa
- una pizca de cúrcuma
- 2 hojas de laurel
- 1 cebolla cortada fina a cuadraditos
- 1 diente de ajo troceado
- 1-2 zanahorias cortadas a medias rodajas o a cuadraditos
- un manojo de judías verdes cortadas a trozos medianos
- pimiento rojo escalivado cortado a tiras
- 1 paquete de tofu ahumado
- aceite de oliva y sal

Preparación:

- Calentar un poco de aceite en una cazuela, añadir las cebolla con un poco de sal y saltear 10 minutos.
- Lavar la quinoa y añadirla a la cebolla, saltear un minuto, añadir el laurel, una pizca de sal, la pizca de cúrcuma, las zanahorias, el ajo y 2 vasos de agua, llevar a ebullición, bajar al mínimo y tapar 15 minutos.

- Hervir las judías verdes durante 3 minutos, lavarlas con agua fría para que mantengan el color verde intenso (y vitaminas), y añadirlas a la paella. Servir caliente.

Sopa de quinoa al romero



0.40 € precio aprox. por persona
si te gusta esta receta compártela con tus amigos :)

Ingredientes para 2 personas:

- ½ vaso de quinoa (100gr)
- ½ puerro cortado a rodajas finas
- 1 zanahoria cortada a tiras finas
- 1 hoja de laurel
- 1/2 tira de alga kombu
- 1 rama de romero
- 1 pizca de comino
- aceite de oliva y sal

Preparación:

- Saltear el puerro y la zanahoria con una pizca de sal y unas gotas de aceite durante 5 minutos.

- Añadir la quinoa previamente lavada, el comino, el laurel, la alga kombu, y la rama de romero. Añadir 3 vasos de agua. Llevar a ebullición, bajar el fuego al mínimo y cocer con tapa durante 17 minutos.

Cortesía de :

<http://www.mireiagimeno.com/lista-recetas/cereales/quinoa>

EL CORRALÓN
GRANERÍA TRADICIONAL

C/ Vega, 5
29631 Arroyo de la Miel
951 29 55 32

Todo sobre la quinoa

La quinoa es un pseudocereal muy completo y nutritivo, de fácil digestión y libre de gluten. Destaca, entre otras cosas, por la calidad de sus proteínas .

Consumida desde hace milenios en los países andinos e incorporada al régimen alimentario de los astronautas de la NASA, la **quinoa** ha logrado seducir al planeta por su versatilidad e indiscutibles propiedades nutritivas. Ha pasado de ser un cultivo infravalorado a estar en auge a nivel mundial, ya que se caracteriza por ser un alimento completo, que responde a las necesidades nutricionales de la época, de fácil digestión y sin gluten, siendo adecuado para los celíacos.

¿Qué es la quinoa?

Aunque popularmente se considere un cereal, la quinoa o quinua es una semilla con un valor nutritivo, una apariencia y un uso similar al de los cereales comunes, razón por la cual la ubicamos en esta familia de alimentos. Este grano se compara con los cereales por su composición y forma de consumo y **recibe la denominación de pseudocereal**.

Existen muchos **tipos de quinoa** en función de la forma, el color y el tamaño, siendo las más apreciadas las de grano blanco y grande. Su delicado y agradable **sabor recuerda al arroz**

integral, pero tiene una textura suave que se asemeja al cuscús.

Hoy en día, se puede comprar en cualquier herboristería o centro especializado en dietética y nutrición, aunque cada vez es más frecuente verla en los estantes de los supermercados, incluso como leche vegetal, harina...

Propiedades y beneficios

Tal y como señala la [FAO](#), la quinoa destaca por su gran valor nutricional. Cuenta con **ocho de los nueve aminoácidos esenciales**, es decir, su proteína es de gran calidad. Por tanto, el consumo de quinoa es muy recomendable para personas vegetarianas, dietas con aporte proteico deficitario y deportistas preocupados por una nutrición óptima, aunque cualquiera que desee diversificar su alimentación, no engordar y estar sano puede incluirla en su lista de la compra.

Además de proteínas de gran calidad y disponibilidad, la quinoa posee en su composición **hidratos de carbono complejos y ácidos grasos poliinsaturados omega 3 y omega 6**. Estas cualidades aportan a la quinoa propiedades beneficiosas para nuestra salud cardiovascular y para prevenir enfermedades cardíacas como la arterioesclerosis.

Representa una excelente fuente de **fibra** soluble e insoluble, así que otro de los beneficios de la quinoa es su **capacidad saciante y su potencial para el control del peso y de la obesidad**. Después de comer quinoa nos sentimos satisfechos durante más tiempo y evitamos picar entre horas, por lo que puede servir de comodín en dietas de adelgazamiento. Su alto aporte de

fibra contribuye a regular el tránsito intestinal, revertir el estreñimiento y también a controlar los niveles de colesterol en sangre.

En lo que respecta a micronutrientes, en la quinoa encontramos en gran proporción minerales como el **potasio, magnesio, calcio, fósforo, hierro y zinc**, mientras que su aporte vitamínico viene dado por cantidades apreciables de **vitaminas del grupo B, vitamina C y E y ácido fólico**. A nivel calórico, la quinoa contiene un menor porcentaje de hidratos y es similar a los cereales tradicionales (alrededor de 360 calorías por cada 100 gramos de quinoa no cocida).

La quinoa posee un **bajo índice glucémico** y no aumenta los niveles de azúcar en sangre, siendo así apropiada para personas que padecen diabetes o que quieren adelgazar comiendo sano. Contemplando su equilibrada composición no es de extrañar que fuera denominada “el oro de los incas”, un verdadero tesoro nutricional llamado a ofrecer seguridad alimentaria en el próximo siglo, según la FAO.

Quinoa, una aliada para tus recetas

Previo lavado de las semillas, la quinoa **se cocina hervida** muy rápido, entre 15-20 minutos, y puede utilizarse en infinidad de platos desde el desayuno hasta el postre. Se puede tomar por la mañana como cualquier otro cereal de desayuno mezclada con fruta fresca, pasas, [almendras](#) y miel, incorporarla a una ensalada para almorzar, incluirla como ingrediente en hamburguesas, *risottos* o sopas, o consumirla en forma de crema junto a unas verduras salteadas a la hora de la cena.