



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

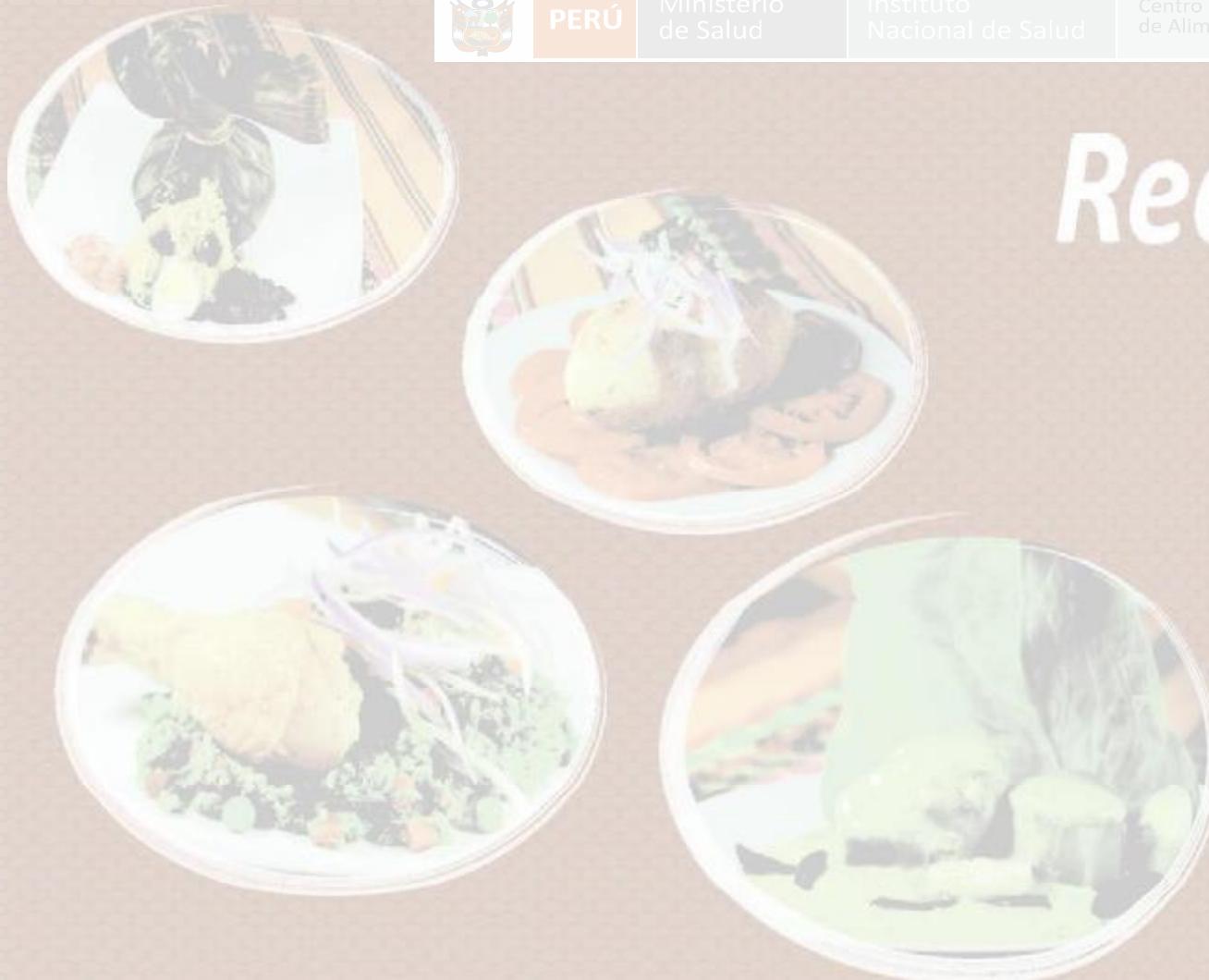
Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# Recetario de la Quinua

Lima - Perú  
2012







PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

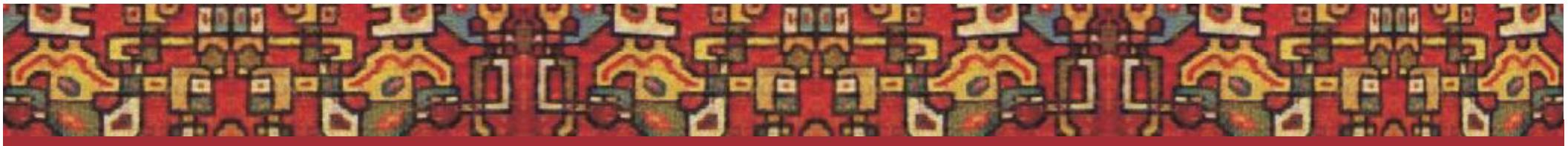
Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# *Recetario de la Quinua*

Lima - Perú  
2012

**Elaborado por:**

Luz Melchorita Cárdenas Achata,  
Rosa Victoria Salvatierra Ruiz,  
Antonio Castillo Carrera,  
César Hugo Domínguez Curi,



## MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Midori Musme Cristina De Habich Rospigliosi.

### Ministra

José Carlos Del Carmen Sara

### Vice ministro

## INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

César Cabezas Sánchez

### Jefe Institucional

Marco Antonio Bartolo Marchena

### Subjefe

## CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Óscar Samuel Aquino Vivanco

### Director General

### Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Víctor Iván Gómez-Sánchez Prieto

### Director Ejecutivo

Catalogación hecha por el Centro de Información y Documentación Científica del INS

Recetario de la Quinua / elaborado por Luz Melchorita Cárdenes Achata, Rosa Salvatierra Ruiz, Antonio Castillo Carrera, et.al. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2012.  
[76] p.: ilus. 21cm.

### 1. CULINARIA 2. VALOR NUTRITIVO 3. PERÚ

I. Cárdenes Achata, Luz Melchorita

II. Salvatierra Ruiz, Rosa

III. Castillo Carrera, Antonio

IV. Domínguez Curi, César Hugo

V. Perú. Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y daño Nutricional - DEPRYDAN (Lima).

### Revisión del documento

Luz Melchorita Cárdenes Achata

Mirko Lázaro serrano

Axel Ruiz Guillén

Víctor Iván Sánchez-Gómez Prieto

Daniel Cárdenes Rojas

ISBN: 978-612-310-008-7

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú

Nº 2012-12058

Tiraje: 1500 ejemplares

1ra. edición (Octubre 2012)

© Ministerio de Salud, 2012

Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 431-0410

Teléfono: (511) 315 660 anexo 2669

Página web: [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe)

© Instituto Nacional de Salud, 2012

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 617-6200

Correo electrónico: [postmaster@ins.gob.pe](mailto:postmaster@ins.gob.pe)

Página web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)

Se autoriza su reproducción total o parcial, siempre y cuando se cite la fuente.



## INDICE

- I Índice
- II Presentación
- III Marco teórico

### **PREPARACIONES DE ENTRADAS A BASE DE QUINUA**

- 1. Tamal de quinua
- 2. Bolitas de quinua con salsa de queso
- 3. Quinua rellena con hígado de pollo
- 4. Quinua a la huancaina
- 5. Quinua al pimiento
- 6. Ocupa de quinua
- 7. Pimiento relleno con quinua

### **PREPARACIONES DE PLATOS DE FONDO A BASE DE QUINUA**

- 8. Caigua rellena de quinua y sangrecita
- 9. Guiso de quinua con riñón
- 10. Quinua al olivo con pescado frito
- 11. Causa de quinua

- 12. Quinua con pollo
- 13. Ají de quinua
- 14. Juane de quinua
- 15. Quinua al maní
- 16. Chaufa de quinua
- 17. Tortilla de quinua
- 18. Hígado frito con puré de quinua
- 19. Escabeche de quinua con pescado
- 20. Matasquita de quinua
- 21. Quinua tapada
- 22. Quinua marina con pota
- 23. Quinua a la princesa
- 24. Quinua con pota saltada
- 25. Quinua guisada con pescado
- 26. Quinoto con carne guisada
- 27. Quinua guisada con higaditos dorados
- 28. Tacu tacu de quinua
- 29. Torrejitas de verduras con quinua
- 30. Crema de quinua con ensalada de habas

IV Bibliografía



## PRESENTACION

El gobierno peruano ha declarado el 2013 como el "Año Internacional de la Quinua" en reconocimiento a la contribución de los pueblos andinos que han mantenido, controlado, protegido y preservado la quinua como alimento para generaciones presentes y futuras. El Perú es uno de los principales productores y exportadores de quinua en el ámbito mundial, cuyo cultivo, transformación y comercialización representa una valiosa oportunidad para contribuir a mejorar las condiciones de vida de la población altoandina. Actualmente, los principales departamentos productores son Puno, Ayacucho, Cusco, Junín, Apurímac, Arequipa y Huancavelica<sup>1,2</sup>.

En ese contexto y con el objetivo de incentivar el consumo de la quinua y alcanzar una alimentación adecuada, se debe además poner en práctica de manera conjunta, acciones que contribuyan a promover estilos de vida saludable, así como enfrentar los desafíos respecto a la obesidad y sus complicaciones que exigen desarrollar una nueva cultura de salud.

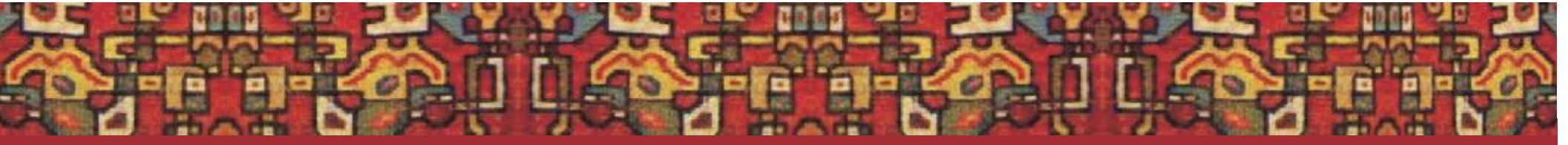
Parte de las acciones a realizar en educación nutricional dirigida a la población, está el incentivar el consumo de la quinua y promover sus beneficios entre las familias peruanas, a fin de contribuir a mejorar la calidad de la alimentación y por ende un mejor estado de salud y nutrición.

El recetario con preparaciones a base de quinua, que se entrega en esta edición, se elaboró con la finalidad de que las madres o responsables de la alimentación familiar, cuenten con alternativas e información clara y pertinente acerca de la elaboración de preparaciones nutritivas, saludables, económicas, variadas y adecuadas a las necesidades de una familia integrada por cuatro (04) miembros, gracias a sus excepcionales cualidades nutricionales, versatilidad en la elaboración de platos, su adaptabilidad a diferentes pisos agroecológicos y su contribución potencial en la lucha contra el hambre y la desnutrición.

---

1 <http://www.minag.gob.pe/lineas-de-cultivos-emergentes/cultivos-andinos.html>

2 [http://www.inia.gob.pe/boletin/bcit/boletin0004/index.htm#cultivo\\_nac](http://www.inia.gob.pe/boletin/bcit/boletin0004/index.htm#cultivo_nac)



## IMPORTANCIA NUTRICIONAL DE LA QUINUA

La quinua es un grano andino, que se distingue por su buen contenido de proteínas y minerales, pero su verdadero valor radica por su adecuado balance de aminoácidos esenciales como la lisina y la metionina que la diferencia de los cereales tradicionales como trigo, arroz, maíz y cebada.

En el caso de la lisina, esta se relaciona con el desarrollo de las células cerebrales y porque mejora el desempeño físico-atlético, ya que hace eficiente la producción de energía y en el caso de la metionina, esta contribuye con el metabolismo de la insulina. Otros aminoácidos que destacan son la arginina e histidina que son muy apropiados para la alimentación infantil; el triptófano muy fundamental para el normal desarrollo del cerebro y otras funciones nerviosas; y la leucina junto con la isoleucina y la hormona de crecimiento, interviene en la formación y reparación del tejido muscular.

La grasa contenida en éste alimento, precisa que es de nivel bajo, de 4 a 9%, de los cuales la mitad contiene ácido linoleico, esencial para la dieta humana. La quinua también es una buena fuente de almidón, fibra, minerales y vitaminas; destacando entre los minerales el alto nivel de calcio y fósforo, mientras que por el lado de las vitaminas las del complejo B<sup>3,4</sup>.

El consumo regular de quinua genera múltiples beneficios alimenticios gracias a su elevado contenido proteico y que fortalece el organismo, considerada como una buena alternativa en la alimentación infantil, y para los adultos mayores por su fácil digestión. Se recomienda consumir quinua una o dos veces por semana, por ser un alimento ligero, sabroso, de fácil digestión y también de sabor agradable. La quinua tradicionalmente se consume en guisos, pero actualmente forma parte del arte culinario de la comida llamada novoandina, y se prepara como entrada, plato de fondo, postre o bebida<sup>5</sup>.

Dado el contenido alto en aminoácidos (aa), se recomienda considerar este alimento como una base en la suplementación de las harinas de trigo con harinas de quinua, a fin de conseguir y ofrecer un alimento popular de alto rendimiento en la dieta alimenticia. La Quinua en cocido aumenta su volumen en casi tres veces su peso en crudo, destacando su característica rendidora. El grano puede ser incluido como ingrediente adicionalmente nutritivo en las mezclas de diferentes preparaciones (entradas, platos de fondo, postres, bebidas, pan y galletas, etc.) por su alta versatilidad culinaria, fácil cocción y digestión.

---

3 Food Science and Nutrition. Chemical composition and nutritional characteristic of quinoa. Roma; 1990

4 Soto V. Estudios de rendimientos en principios nutritivos en 12 variedades de quinua. Tesis de Grado. Cusco;1994

5 Organización de las Naciones Unidas para el Desarrollo Industrial Subdivisión de Promoción de Inversión y Tecnología. Informe Granos en el área altoandina de Bolivia, Perú y Ecuador. Octubre de 2006

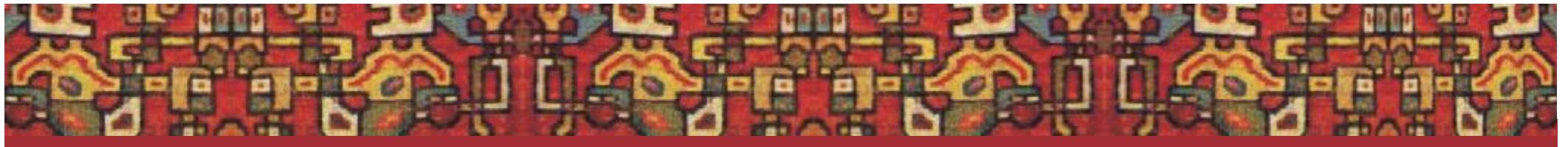


## PROCESOS PREVIOS Y TÉCNICAS BÁSICAS PARA EL USO DE LA QUINUA

Antes de su uso culinario, es importante realizar las técnicas correspondientes para limpiar y disminuir el amargor de la quinua esto, con la finalidad de asegurar la aceptabilidad por parte de los consumidores.

Cuadro 01

PASOS	OBJETIVO	PROCEDIMIENTO
1. Selección	Eliminar piedritas y otras partículas extrañas.	Se recomienda revisar los granos de quinua sobre una superficie plana y apartar las eventuales piedritas u otras partículas extrañas.
2. Limpieza (sacudir y decantar)	Eliminar tierra y otros deshechos flotantes.	Se cubre con abundante agua la quinua, luego se agita suavemente en forma de remolino. Es conveniente remojarlo previamente por una hora. Luego se retira los granos u otras partículas extrañas que estén flotando.
3. Lavado	Desamargar (desprender la cáscara que contiene saponina: amargor).	Los granos deben ser lavados varias veces (mínimo tres veces), hasta que al frotarlos en el agua no se desprenda más espuma.
4. Hervido	Desamargar	Colocar al fuego una olla conteniendo agua y la quinua, hasta que dé un hervor.
5. Colado	Retirar el agua.	Escurrir por quince minutos los granos sobre un colador o lienzo, luego estará lista para ser cocida.



## PROCEDIMIENTO DE DISEÑO Y VALIDACIÓN DE RECETAS A BASE DE QUINUA

Para la elaboración de las recetas a base de quinua<sup>6</sup> se realizaron las siguientes etapas:

- 1 Etapa de diseño:** las recetas se diseñaron en base a las necesidades nutricionales de una familia conformada por cuatro personas. Seguidamente, se seleccionan los alimentos con mayor rendimiento nutritivo y económico, para posteriormente calcular los aportes de nutrientes y el costo de cada receta.
- 2 Etapa de validación:** se validaron las recetas diseñadas con el público objetivo, primero en un proceso de degustación y luego a nivel de hogares, a fin de verificar que las recetas diseñadas puedan ser preparadas en las casas y sean aceptadas por las familias.

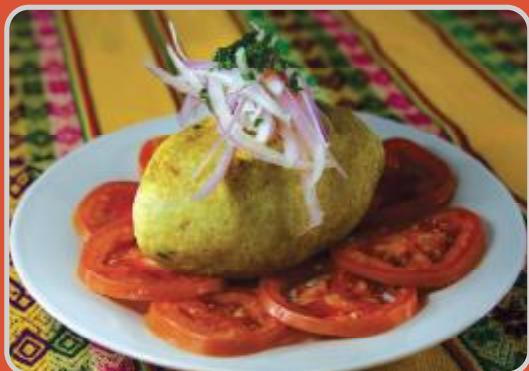
Finalmente, se realiza el ajuste final de cada receta según los resultados de la validación a nivel de hogares y se obtiene la propuesta final de la misma.

---

<sup>6</sup> El diseño de este recetario esta basado en la ED Nº 016-2012-DG/CENAN/INS sobre procedimientos para el diseño y elaboración de recetas nutricionales



# ***ENTRADAS***



**1**

# TAMAL DE QUINUA

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
508 kcal

Proteína  
21,4 g

Hierro  
9,1 mg



4 raciones

# TAMAL DE QUINUA

## Ingredientes

- 2 ½ taza de quinua
- 1 ½ cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de ají panca molido
- Sal yodada al gusto
- Hojas de plátano

## Relleno

- ¼ pechuga de pollo (4 trozos)
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de ají panca molido
- ½ cucharada de aceite vegetal
- 2 dientes de ajos
- 1 huevo
- 4 unidades de aceitunas
- Sal yodada al gusto

## Ensalada fresca

- 1 cebolla mediana
- 1 limón mediano
- Sal yodada al gusto

## Preparación



1. Sancochar la quinua.
2. Hacer un aderezo con aceite vegetal y el, ají panca agregar la quinua sancochada, sal yodada y agua. Dejar reposar.
3. Para preparar el relleno: freír en aceite vegetal los ajos molidos, el ají panca, la cebolla picada en cuadraditos, la sal yodada y los trozos de pollo. Dejar cocinar.
4. Para armar el tamal, extender una hoja de plátano, colocar la quinua aderezada, agregar el relleno, ¼ huevo sancochado y aceituna. Empaquear con tiras de hoja de plátano y ponerlo a cocinar con agua por aproximadamente 30 a 45 minutos.

**2**

## BOLITAS DE QUINUA CON SALSA DE QUESO

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
323 kcal

Proteína  
13,9 g

Hierro  
3,6 mg



4 raciones

# BOLITAS DE QUINUA CON SALSA DE QUESO

## Ingredientes

- 1 taza de quinua
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ¼ de zanahoria mediana
- 1 huevo (clara)
- Sal yodada al gusto

## Salsa de queso

- 4 tajadas delgadas de queso fresco de vaca
- 8 cucharadas de leche evaporada
- 8 unidades de galleta de soda
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar la quinua
2. Para preparar la salsa de queso: colocar el queso lavado y cortado en trozos pequeños, la leche, las galletas, el aceite vegetal y la sal yodada en una licuadora
3. Aparte, mezclar la quinua previamente sancochada, la zanahoria rallada, la clara de un huevo sancochado y picado en cuadraditos, el aceite y la sal yodada. Armar ocho bolitas con la masa.
4. Servir las bolitas de quinua con salsa de queso (2 unidades por persona).



**3**

## **QUINUA RELLENA CON HIGADO DE POLLO**

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**396 kcal**

Proteína  
**16,7 g**

Hierro  
**7,6 mg**



4 raciones

# QUINUA RELLENA CON HÍGADO DE POLLO

## Ingredientes

- 1 taza de quinua
- $\frac{1}{2}$  kg de papa
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de harina de trigo sin preparar
- Sal yodada al gusto

## Relleno

- 4 unidades de hígado de pollo
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de ají panca molido
- $\frac{1}{2}$  zanahoria mediana
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de pasas
- 4 unidades de aceitunas
- 1 huevo
- Sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar la quinua.
2. Sancochar y prensar la papa, adicionar la quinua cocida y aplastarla, mezclar ambas y sazonar con sal yodada.
3. Aparte, preparar un aderezo con el aceite vegetal, los ajos molidos, el ají panca, la cebolla y la zanahoria picadas en cuadraditos.
4. Adicionar el hígado de pollo picado en cuadraditos, las pasas y un poco de agua. Dejar cocinar.
5. Enharinar las manos y tomar un poco de masa, extenderla y en el centro colocar un poco de aderezo, una aceituna y  $\frac{1}{4}$  de huevo sancochado. Cerrar dando forma a la papa y freír en aceite vegetal bien caliente.



**4**

# QUINUA A LA HUANCAÍNA

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**448 kcal**

Proteína  
**15,8 g**

Hierro  
**4,2 mg**





**4 raciones**

# QUINUA A LA HUANCAÍNA

## Ingredientes

- 1 taza de quinua
- 1 zanahoria mediana
- 4 tajadas delgadas de queso fresco de vaca
- 10 cucharadas de leche evaporada
- 8 unidades de galleta de soda
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 4 huevos
- 4 unidades de aceitunas
- 4 hojas de lechuga
- $\frac{1}{2}$  kg de papa
- Sal yodada al gusto



## Preparación

1. Sancochar la quinua.
2. Crema. Licuar el queso, previamente lavado, agregar la leche evaporada, las galletas, la quinua sancochada, el aceite, y la zanahoria sancochada y cortada en trozos pequeños. Añadir sal yodada al gusto.
3. Para servir, colocar una hoja de lechuga como base, y rodajas de papas sancochadas; adicionar la crema preparada; adornar con aceituna y huevo sancochado.

**5**

# QUINUA AL PIMIENTO

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**454 kcal**

Proteína  
**14,2 g**

Hierro  
**4,7 mg**



4 raciones

# QUINUA AL PIMIENTO

## Ingredientes

- 1 taza de quinua
- 1 pimiento mediano
- 4 tajadas delgadas de queso fresco de vaca
- 10 cucharadas de leche evaporada
- 8 unidades de galleta de soda
- 1 cucharada aceite vegetal
- 4 huevos
- 4 unidades de aceitunas
- 4 hojas de lechuga
- ½ kg de arracacha
- Sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar la quinua.
2. Crema. Licuar el queso previamente lavado, agregar la leche evaporada, las galletas, la quinua sancochada, el aceite, el pimiento cortado en trozos y la sal yodada.
3. Para servir colocar una hoja de lechuga como base, un trozo de arracacha sancochada e incorporar la crema preparada; adornar con aceituna y huevo sancochado.



**6**

# OCOPA DE QUINUA

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**518 kcal**

Proteína  
**14,8 g**

Hierro  
**4,1 mg**



4 raciones

# OCOPA DE QUINUA

## Ingredientes

- 1 taza de quinua
- ½ zanahoria mediana
- 4 tajadas delgadas de queso fresco de vaca
- 8 cucharadas de leche evaporada
- 8 unidades de galleta de soda
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de maní tostado
- 4 huevos
- 4 unidades de aceitunas
- 4 hojas de lechuga
- ½ kg de yuca
- Hojas de huacatay
- Sal yodada

## Preparación

1. Sancochar la quinua.
2. Previamente lavar el queso y licuarlo, luego agregar leche evaporada, las galletas, la quinua sancochada, el aceite, la zanahoria sancochada y cortada en trozos pequeños, el huacatay deshojado, el maní tostado sin cáscara, y la sal yodada.
3. Para servir, colocar una hoja de lechuga como base y un trozo de yuca sancochada; incorporar la crema preparada; adornar con aceituna y huevo sancochado.



7

## PIMIENTO RELLENO CON QUINUA

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
360 kcal

Proteína  
26,1 g

Hierro  
30,7 mg



4 raciones

# PIMIENTO RELLENO CON QUINUA

## Ingredientes

- 4 pimientos medianos

## Relleno

- 1 ½ taza de sangre de pollo
- 1 taza de quinua
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajos
- 2 cucharadas de ají panca molido
- ½ zanahoria mediana
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de pasas
- 4 unidades de aceitunas
- 4 tajadas delgadas de queso fresco de vaca
- Hojas de perejil
- Sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar la quinua.
2. Lavar, sacar las semillas y cortar la parte superior del pimiento, que servirá de tapa.
3. Para preparar el relleno, hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos molidos, ají panca molido, zanahoria y cebolla de cabeza picada en cuadraditos.
4. Cuando esté cocido, adicionar la sangre de pollo sancochada y picada en cuadraditos, la quinua sancochada, las pasas, y la sal
5. Rellenar los pimientos con el guiso y la aceituna. Cubrir con la tajada de queso, hojas de perejil y la tapa de pimiento.
6. Colocarlos en la olla y cocinarlos con el jugo del guiso. Servir.





# ***PLATOS DE FONDO***



8

## CAIGUA RELLENA DE QUINUA Y SANGRECITA

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
553 kcal

Proteína  
15,9 g

Hierro  
8,9 mg





4 raciones

# CAIGUA RELLENA DE QUINUA Y SANGRECITA

## Ingredientes

- 4 caigas medianas
- 1 ½ cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria mediana
- 1 pimiento mediano
- ½ taza de quinua
- 1 huevo
- ¼ taza de sangrecita de pollo
- 4 aceitunas medianas
- Sal yodada al gusto

## Guarnición

- 1 ½ taza de arroz
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Sal yodada al gusto

## Ensalada fresca

- 2 tomates medianos
- 1 zanahoria mediana
- 1 limón mediano
- Sal yodada al gusto

## Preparación



1. Sancochar la quinua.
2. Aderezar con el aceite, la cebolla y la zanahoria picadas en cuadraditos, y el pimiento licuado.
3. Una vez sancochados, agregar la sangrecita picada en cuadraditos, la quinua sancochada y la sal.
4. Lavar las caigas y retirar las semillas.
5. Rellenar las caigas con la preparación anterior, aceituna y ¼ de huevo sancochado.
6. Colocarlas en la olla donde se preparó el guiso y ponerlas en la cocina por 10 minutos.
7. Servir acompañado con arroz graneado y ensalada fresca.

9

# GUISO DE QUINUA CON RIÑÓN

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
545 kcal

Proteína  
18,4 g

Hierro  
6,0 mg





4 raciones

# GUISO DE QUINUA CON RIÑÓN



## Ingredientes

- 1 ½ cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajos
- 1 taza de riñón de res
- 2 cucharaditas de ají panca molido
- 2 papas
- 8 cucharadas colmadas de quinua
- Sal yodada al gusto

## Guarnición

- 1 ½ taza de arroz
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar la quinua.
2. Preparar un aderezo con el aceite, los ajos molidos, el ají panca molido y la cebolla picada en cuadraditos.
3. Agregar el riñón y la papa cortados en trozos medianos, agua y sal yodada al gusto.
4. Una vez cocida la papa, agregar la quinua sancochada y cocinar por 15 minutos.
5. Servir acompañado con arroz graneado.

**10**

## **QUINUA AL OLIVO CON PESCADO FRITO**

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**594 kcal**

Proteína  
**40,0 g**

Hierro  
**8,4 mg**





4 raciones

# QUINUA AL OLIVO CON PESCADO FRITO

## Ingredientes

- $\frac{1}{2}$  kg de pescado (4 filetes medianos)
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada al gusto

## Guarnición

- 2  $\frac{1}{2}$  taza de quinua
- 10 unidades de aceitunas negras
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pasas
- Sal yodada al gusto

## Ensalada fresca

- 1 lechuga mediana
- 1 limón mediano
- Sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar la quinua.
2. Licuar la aceituna sin pepa en un poco de agua.
3. Preparar un aderezo con el aceite, el ajo molido y la sal yodada. Agregar la aceituna licuada y una taza de agua.
4. Cuando hierva el agua, agregar la quinua sancochada; si se desea se puede adicionar pasas y pecanas.
5. Servir acompañado de pescado frito y ensalada fresca.



**11**

# CAUSA DE QUINUA

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**544 kcal**

Proteína  
**37,0 g**

Hierro  
**16,6 mg**





4 raciones

# CAUSA DE QUINUA

## Ingredientes

- 1 ½ taza de quinua
- 4 limones medianos
- 1 zanahoria mediana
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 papas medianas
- Sal yodada al gusto

## Relleno

- ½ kg de hígado de pollo
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 zanahoria mediana
- 100 gr de arvejas frescas
- 1 pimiento mediano
- 2 huevos
- Sal yodada al gusto

## Ensalada fresca

- 1 lechuga mediana
- 2 tomates medianos
- 1 limón mediano
- Sal yodada al gusto



## Preparación

1. Sancochar la quinua
2. Amasar la quinua cocida con el jugo de los limones, la zanahoria sancochada y licuada, el aceite y la sal yodada. Dejar reposar por 5 minutos.
3. Para el relleno, preparar un aderezo con aceite vegetal, agregar la zanahoria picada en cuadraditos, las arvejas frescas y agua. Dejar cocinar.
4. Cuando esté sancochado, agregar el hígado de pollo cortado en trozos pequeños, el pimiento licuado y la sal yodada.
5. Servir la causa con el relleno anterior y decorar con huevo sancochado.
6. Acompañar con ensalada fresca.

**12**

## **QUINUA CON POLLO**

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**632 kcal**

Proteína  
**41,9 g**

Hierro  
**15,8 mg**





**4 raciones**

# QUINUA CON POLLO

## Ingredientes

- $\frac{1}{2}$  kg de pollo (4 presas)
- 2  $\frac{1}{2}$  taza de quinua
- 1 cebolla mediana
- $\frac{1}{4}$  kg de arveja fresca
- 1 pimiento mediano
- 2 zanahorias medianas
- $\frac{1}{2}$  kg de espinaca
- 2 dientes de ajos
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharada de aceite vegetal
- Sal yodada al gusto

## Ensalada fresca

- 1 lechuga mediana
- 2 tomates medianos
- 1 limón mediano
- Sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar la quinua
2. Lavar la espinaca, luego deshojarla y licuarla junto con una zanahoria sancochada y agua.
3. Condimentar el pollo con sal yodada, poner la carne en aceite caliente, dorar por todos sus lados y retirarlas.
4. Aparte, preparar un aderezo con aceite vegetal, dorar ajos molidos y la cebolla picada en cuadraditos, adicionar las arvejas frescas peladas, una zanahoria picada en cuadraditos, y la espinaca y zanahoria licuadas previamente.
5. Una vez cocida, adicionar a la preparación anterior las presas de pollo y dos tazas de agua. Cuando haya hervido, agregar la quinua sancochada y el pimiento cortado en tiras. Cocinar por 10 minutos.
6. Servir acompañado con ensalada fresca.



**13**

# Ají DE QUINUA

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**654 kcal**

Proteína  
**18,0 g**

Hierro  
**3,1 mg**





**4 raciones**

# AJÍ DE QUINUA

## Ingredientes

- $\frac{1}{2}$  kg de pechuga de pollo
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajos
- 4 panes francés
- 1 zanahoria mediana
- $\frac{1}{2}$  lata de leche evaporada
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharada de aceite vegetal
- 4 cucharadas colmadas de quinua
- 2 huevos
- $\frac{1}{4}$  kg de papa
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- Sal yodada al gusto

## Guarnición

- 1  $\frac{1}{2}$  taza de arroz
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar la quinua.
2. Sancochar y deshilachar la pechuga de pollo y poner en un plato.
3. En una taza, remojar el pan en trozos con leche evaporada y luego licuarlo.
4. Aparte, licuar la zanahoria y la quinua sancochadas.
5. Hacer un aderezo con el aceite, el ají amarillo molido, los ajos molidos, y la cebolla picada en cuadraditos. Agregar la zanahoria, la quinua y el pan licuados.
6. Cuando hierva, adicionar el pollo deshilachado y la sal yodada.
7. Servir acompañado con arroz graneado, rodajas de papa y huevo sancochado en trozos.



**14**

# JUANE DE QUINUA

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**636 kcal**

Proteína  
**38,9 g**

Hierro  
**49,3 mg**





4 raciones

# JUANE DE QUINUA

## Ingredientes

- 2 ½ taza de quinua
- ½ kg de sangre de pollo
- 4 aceitunas
- 1 ½ cucharada de aceite vegetal
- 2 dientes de ajos
- 1 cebolla mediana
- ½ kg de espinaca
- 1 zanahoria mediana
- 4 huevos
- Hojas de bijao, achira o plátano
- Sal yodada al gusto

## Ensalada de cocona

- 1 cocona grande
- 1 cebolla mediana
- 1 limón mediano
- Sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar la quinua.
2. Lavar la sangre de pollo, sancocharla y picarla en cuadraditos.
3. Hacer un aderezo con el aceite, los ajos molidos, y la cebolla picada en cuadraditos; adicionar las zanahorias sancochadas y la espinaca licuadas, la sangre de pollo sancochada y dos tazas de agua.
4. Una vez que hierva, agregar la quinua sancochada y probar la sal.
5. Para armar el juane extender una hoja de bijao, achira o plátano y colocar la masa de quinua, adornar con huevo sancochado y aceituna. Empaquetarlo y ponerlo a cocinar con agua por aproximadamente 30 a 45 minutos.
6. Servir acompañado de ensalada de cocona.



**15**

# QUINUA AL MANÍ

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**624 kcal**

Proteína  
**38,4 g**

Hierro  
**9,4 mg**





**4 raciones**

# QUINUA AL MANÍ

## Ingredientes

- 2 ½ taza de quinua
- ½ kg de pollo (4 presas)
- 1 ½ cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharadas de maní tostado
- 2 dientes de ajos
- 2 cucharadas de ají panca molido
- 1 cebolla mediana
- 10 ramitas de perejil molido
- Sal yodada al gusto

## Guarnición

- ¼ kg de yuca

## Ensalada fresca

- 1 Cebolla mediana
- 1 limón mediano
- Sal yodada al gusto

## Preparación

1. Limpiar la quinua y tostar sin aceite por unos minutos hasta que tome un color ámbar dorado oscuro; lavar varias veces, frotar con las manos para retirar el amargor. Luego remojar por 2 horas.
2. Aparte, hacer un aderezo con el aceite, los ajos molidos, el ají panca molido, la cebolla picada en cuadraditos y el perejil licuado. Verificar la sazón.
3. Dorar las presas de pollo y dejar cocinar por 10 minutos aproximadamente.
4. Luego añadir la quinua escurrida, una taza de agua, cocinar hasta que reviente (ir adicionando agua si es necesario).
5. Agregar el maní molido y hervirlo por 10 a 15 minutos a fuego lento.
6. Servir acompañado con ensalada fresca.



**16**

# CHAUFA DE QUINUA

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**524 kcal**

Proteína  
**35,3 g**

Hierro  
**41,6 mg**





**4 raciones**

# CHAUFA DE QUINUA

## Ingredientes

- ½ kg de sangrecita de pollo
- 2 ½ taza de quinua
- 3 cabezas de cebolla china
- 1 pimiento mediano
- 1 diente de ajo
- 1 trozo pequeño de kión
- 2 huevos
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- Sillao (salsa de soya)
- Sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar la quinua.
2. Lavar la sangre de pollo, luego sancocharla con ajo y hierbabuena. Cortarla en trozos pequeños y aderezarla con sal yodada y sillao.
3. Batir los huevos, freír por ambos lados y picarlo. Guardar en un plato.
4. Hacer un aderezo con el aceite, agregar el kión molido, la cebolla china cortada en trozos largos, la sangre de pollo aderezada, el pimiento picado en cuadraditos y la sal yodada. Dar vueltas y probar la sazón.
5. Luego, incorporar poco a poco la quinua sancochada, sillao, y la tortilla de huevo picada; probar la sal.



**17**

## TORTILLA DE QUINUA

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**633 kcal**

Proteína  
**24,2 g**

Hierro  
**3,8 mg**





**4 raciones**

# TORTILLA DE QUINUA

## Ingredientes

- 4 huevos
- 4 tajadas gruesas de queso
- 1 trozo pequeño de brócoli
- 4 cucharadas colmadas de quinua
- $\frac{1}{2}$  unidad de zanahoria mediana
- 1 pimiento mediano
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada al gusto

## Guarnición

- 1  $\frac{1}{2}$  taza de arroz
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Sal yodada al gusto

## Ensalada fresca

- 2 tomates medianos
- 1 limón mediano
- Sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar la quinua.
2. Batir los huevos, agregar el queso picado en cuadrados medianos, el brócoli picado, la quinua sancochada, la zanahoria rallada, el pimiento picado en cuadraditos y la sal yodada.
3. Freír por ambos lados.
4. Se puede acompañar con arroz graneado y ensalada fresca.



**18**

## HÍGADO FRITO CON PURE DE QUINUA

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**668 kcal**

Proteína  
**33,6 g**

Hierro  
**7,9 mg**





**4 raciones**

# HÍGADO FRITO CON PURE DE QUINUA

## Ingredientes

- ½ kg de hígado de res (4 porciones)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 cucharadas colmadas de quinua
- ¼ kg de papa
- 1 tarro de leche evaporada chico
- 2 dientes de ajos
- ½ cucharadita de mantequilla
- Sal yodada al gusto

## Guarnición:

- 1 ½ taza de arroz
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Sal yodada al gusto

## Ensalada fresca

- 2 tomates pequeños
- Perejil
- 1 limón mediano
- Sal yodada

## Preparación

1. Sancochar la quinua.
2. Lavar el hígado y aderezar con sal yodada.
3. Sancochar la papa y luego prensarla junto con la quinua sancochada; sazonar con sal.
4. Hacer un aderezo con el aceite, el ajo molido con mantequilla, y agregar la leche; si está muy espeso adicionar agua. Cocinar por 15 minutos aproximadamente.
5. Finalmente, servir acompañado con arroz graneado y el hígado frito.



**19**

# **ESCAPECHE DE QUINUA CON PESCADO**

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**542 kcal**

Proteína  
**34,3 g**

Hierro  
**5,5 mg**





**4 raciones**

# ESCABECHE DE QUINUA CON PESCADO

## Ingredientes

- ½ kg de pescado (4 porciones)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 cucharadas colmadas de quinua
- 4 dientes de ajos
- 1 zanahoria mediana
- 2 cebollas medianas
- 1 huevo
- 4 unidades de aceitunas
- 4 hojas de lechuga
- Orégano
- Vinagre blanco al gusto
- Sal yodada al gusto

## Guarnición

- 1 ½ taza de arroz
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Sal yodada al gusto
- ½ kg de camote



## Preparación

1. Sancochar la quinua.
2. Lavar el pescado y aderezarlo con ajos molidos y sal yodada, luego, freírlo en aceite vegetal.
3. Lavar la cebolla, cortarla en gajos grandes y remojarla en vinagre por aproximadamente 10 minutos.
4. Aparte, hacer un aderezo con aceite y ajos molidos; agregar la zanahoria y la quinua previamente sancochadas y licuadas; agregar la cebolla previamente remojada en vinagre y agua. Dejar cocinar.
5. En seguida, agregar el pescado frito y el orégano; dejar reposar con el aderezo.
6. Servir acompañado con rodajas de camote sancochado, lechuga, huevo sancochado, aceituna y arroz graneado.

**20**

## MATASQUITA DE QUINUA

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**643 kcal**

Proteína  
**35,4 g**

Hierro  
**11,8 mg**





4 raciones

# MATASQUITA DE QUINUA

## Ingredientes

- $\frac{1}{2}$  kg de bofe de res
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharada de aceite vegetal
- $\frac{1}{4}$  kg de papa
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajos
- 2 cucharadas de ají panca molido
- $\frac{1}{4}$  kg de arvejas frescas
- 4 cucharadas colmadas de quinua
- $\frac{1}{2}$  unidad de mazorca de choclo desgranado
- 2 cucharadas de hierba buena
- Sal yodada al gusto

## Guarnición

- 1  $\frac{1}{2}$  taza arroz
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Sal yodada al gusto



## Preparación

1. Sancochar la quinua.
2. Preparar el aderezo con el aceite, los ajos molidos, el ají panca molido y la cebolla picada en cuadraditos.
3. Agregar el bofe y la papa cortados en trozos pequeños, las arvejas frescas peladas, y la sal yodada. Dejar cocinar.
4. Cuando esté cocido, agregar la quinua sancochada, el choclo desgranado, la hierba buena picada y la sal yodada.
5. Servir acompañado con arroz graneado.}

**21**

## QUINUA TAPADA

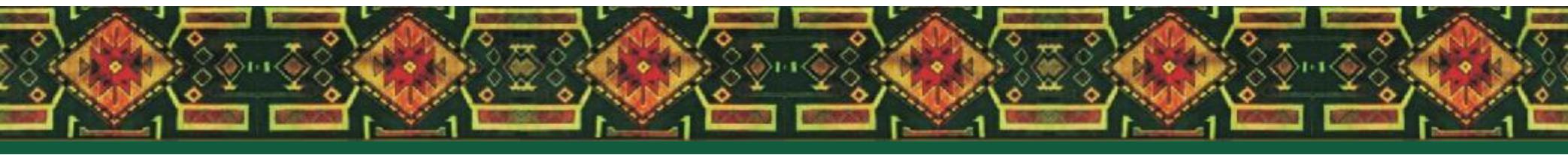
Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**643 kcal**

Proteína  
**44,1 g**

Hierro  
**13,2 mg**





**4 raciones**

# QUINUA TAPADA

## Ingredientes

- 2 ½ taza de quinua
- 2 dientes de ajos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal yodada al gusto

## Relleno

- ½ kg de carne de res molida
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de ají panca molido
- ½ cucharada de aceite vegetal
- 2 dientes de ajos
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de pasas
- 8 unidades de aceitunas
- Hojas de perejil

## Ensalada fresca

- 2 tomates medianos
- 1 limón mediano
- Sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar la quinua.
2. Preparar un aderezo con el aceite y los ajos molidos. Cuando esté dorado, agregar la quinua sancochada, agua y sal yodada. Cocinar por 10 minutos. Dejar reposar.
3. Relleno: freír los ajos molidos, el ají panca molido, la cebolla picada en cuadraditos pequeños y la carne molida. Agregar agua para que se cocine y cuando tenga poco jugo adicionar las pasas, las aceitunas y el perejil picado. Dejar cocinar por aproximadamente 10 minutos.
4. Para servir la quinua tapada, untar con aceite un molde individual, llenar con quinua hasta la mitad, colocar el relleno y terminar de cubrir con quinua, presionar bien y desmoldar en el plato.
5. Servir decorando con trozos de huevo sancochado, aceituna y hojas de perejil; acompañar con ensalada fresca.



**22**

## **QUINUA MARINA CON POTA**

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**584 kcal**

Proteína  
**36,6 g**

Hierro  
**9,1 mg**





**4 raciones**

# QUINUA MARINA CON POTA

## Ingredientes

- 2 ½ taza de quinua
- 2 dientes de ajos
- 1 ½ cucharada de aceite vegetal
- ½ kg de pota
- ¼ kg de arvejas frescas
- 2 pimientos medianos
- 2 zanahorias medianas
- 1 cebolla mediana
- Sal yodada al gusto

## Ensalada fresca

- 2 tomates medianos
- 1 cebolla mediana
- 1 limón mediano
- Sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar la quinua.
2. Lavar bien la pota, quitarle la piel y cortarla en trozos medianos.
3. Hacer un aderezo con aceite caliente, ajos molidos, cebolla picada en cuadraditos y la zanahoria sancochada y licuada con el pimiento.
4. Agregar las arvejas frescas peladas, la zanahoria picada en cuadraditos, la quinua sancochada y la sal; agregar agua y dejar cocinar por 15 minutos.
5. Incorporar el otro pimiento picado en cuadrados, los trozos de pota y cocinar todo por 10 minutos más.
6. Servir acompañado de ensalada fresca.



**23**

## QUINUA A LA PRINCESA

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**664 kcal**

Proteína  
**33,4 g**

Hierro  
**40,6 mg**





**4 raciones**

# QUINUA A LA PRINCESA

## Ingredientes

- $\frac{1}{2}$  kg de sangrecita de pollo
- $1\frac{1}{2}$  taza de quinua
- Los granos de tres mazorcas de choclos
- $\frac{1}{2}$  taza de habas frescas
- $\frac{1}{2}$  taza de arvejas frescas
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebolla mediana
- $\frac{1}{4}$  kg de yuca
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajos
- 2 cucharadas de ají panca molido
- Hojas de hierbabuena
- Sal yodada al gusto

## Preparación



1. Sancochar la quinua
2. Sancochar la sangrecita con hierbabuena y sal, después cortarla en trozos pequeños.
3. Aparte, en una olla sancochar las arvejas, las habas peladas, los choclos desgranados y la zanahoria picada en cuadraditos.
4. Hacer un aderezo con el aceite, los ajos molidos, el ají panca molido y la cebolla picada en cuadraditos, luego agregar la sangrecita sancochada y cortada.
5. Adicionar la quinua sancochada junto con las arvejas, las habas, el choclo, y la zanahoria. Dejar que dé un hervor.
6. Servir con yuca sancochada.

**24**

## **QUINUA CON POTA SALTADA**

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**595 kcal**

Proteína  
**32,7 g**

Hierro  
**5,5 mg**





**4 raciones**

# QUINUA CON POTA SALTADA

## Ingredientes

- 1 ½ taza de quinua
- ½ kg de pota
- ½ kg de papa
- 1 pimiento mediano
- 1 cebolla mediana
- 3 cucharadas de maní tostado
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 4 dientes de ajos
- Orégano
- Sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar la quinua.
2. Hacer un aderezo con el aceite, los ajos molidos, la cebolla picada en cuadraditos y el orégano; agregar el pimiento cortado en tiras delgadas y la pota cortada en cuadrados medianos condimentado con ajos molidos y sal yodada. Dejar cocinar.
3. Agregar poco a poco la quinua sancochada junto con el maní tostado y molido.
4. Mezclar suavemente y dejar que cocine unos minutos.  
Servir sobre rodajas de papa sancochada.



**25**

## **QUINUA GUISADA CON PESCADO**

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**953 kcal**

Proteína  
**39,9 g**

Hierro  
**10,7 mg**





**4 raciones**

# QUINUA GUISADA CON PESCADO

## Ingredientes

- 1 ¼ taza de quinua
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 2 dientes de ajos
- 1 zanahoria mediana
- ½ taza de leche evaporada
- 2 ½ tajadas gruesas de queso fresco de vaca
- 1 cucharada de perejil
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 4 unidades de aceitunas
- ½ kilo de pescado
- ½ taza de harina de trigo
- 2 huevos
- Sal yodada al gusto

## Ensalada fresca

- 1 cebolla mediana
- Sal yodada al gusto
- 1 limón mediano

## Preparación



1. Sancochar la quinua.
2. Hacer un aderezo con el aceite, los ajos molidos, la cebolla y el tomate picados en cuadraditos.
3. Adicionar al aderezo la quinua sancochada, y la zanahoria sancochada y licuada, finalmente, hervir y agregar la leche, el queso y sal al gusto.
4. Desmenuzar el pescado sancochado y batir las claras a punto de nieve.
5. En un tazón mezclar la carne de pescado, los huevos batidos, la harina de trigo y la sal; freír en aceite vegetal.
6. Servir la quinua guisada acompañada de croquetas de pescado, aceituna y ensalada fresca.

**26**

## **QUINOTO CON CARNE GUISADA**

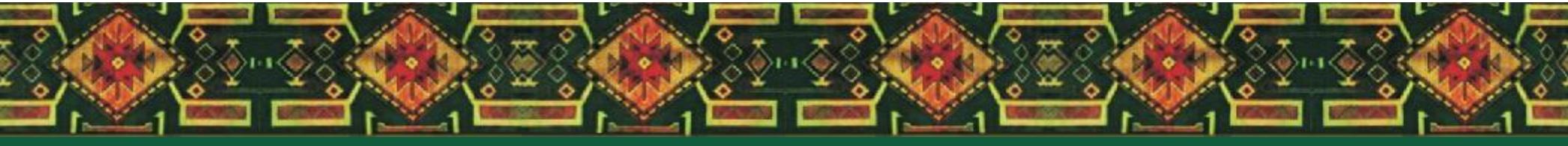
Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**848 kcal**

Proteína  
**32,5 g**

Hierro  
**10,8 mg**





**4 raciones**

# QUINOTO CON CARNE GUISADA

## Ingredientes

- 1 ¼ taza de quinua
- ½ kg de papa
- ½ kg de carne de res
- 2 cebollas pequeñas
- 1 zanahoria mediana
- 2 cucharadas de ají panca molido
- 4 dientes de ajos
- 1/3 de taza de aceite vegetal
- 2 ½ tajadas gruesas de queso fresco de vaca
- Sal yodada al gusto

## Ensalada de verduras

- 1 zanahoria mediana
- ½ taza de brócoli
- ½ taza de espárragos
- 1 limón mediano
- Sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar la quinua.
2. Para preparar el risotto, hacer un aderezo con el aceite, los ajos molidos, la zanahoria sancochada y licuada, y la cebolla picada en cuadraditos.
3. Una vez dorado, agregar la quinua sancochada, el queso y la sal. Dar un hervor por 2 a 3 minutos moviendo constantemente.
4. Para preparar la carne guisada, dorar la cebolla picada en cuadraditos, los ajos molidos y el ají panca molido. Para que el guiso adquiera sabor soasar la carne en el aderezo. Añadimos agua, sal yodada y dejamos hervir por 40 minutos.
5. Servir el risotto de quinua acompañado de carne guisada, papa sancochada y ensalada de verduras.



**27**

## **QUINUA GUISADA CON HIGADITOS DORADOS**

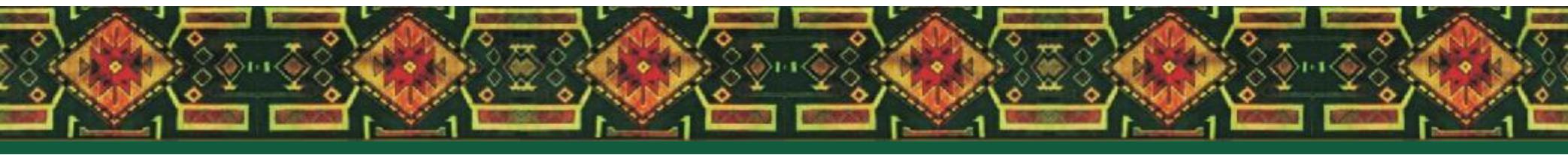
Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**799 kcal**

Proteína  
**40,0 g**

Hierro  
**17,6 mg**





**4 raciones**

# QUINUA GUISADA CON HIGADITOS DORADOS

## Ingredientes

- 1 taza de quinua
- ½ taza de maíz (choclo desgranado)
- ½ taza de leche evaporada
- 1 ½ tajada delgada de queso fresco de vaca
- ½ kilo de hígado de pollo
- 1 cebolla mediana
- 1/3 de taza de aceite vegetal
- 4 dientes de ajos
- ½ taza de vinagre tinto
- 1 zanahoria mediana
- 2 cucharadas de ají panca molido
- Orégano
- Sal yodada al gusto

## Ensalada fresca

- 1 lechuga pequeña
- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 1 limón mediano
- Sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar el maíz (choclo desgranado).
2. Sancochar la quinua.
3. Freír en el aceite la cebolla picada en cuadraditos, los ajos molidos y la zanahoria sancochada y licuada. Agregar la quinua y el choclo sancochados. Dar un hervor y agregar la leche, el queso y la; mezclar y retirar del fuego.
4. Cortar el hígado en trozos pequeños. Colocar en un recipiente y condimentar con ajos molidos, ají panca molido, vinagre tinto, orégano y sal yodada al gusto.
5. Freír los hígados de pollo en aceite vegetal.
6. Servir la quinua guisada y los higaditos dorados con ensalada fresca.



**28**

## TACU TACU DE QUINUA

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**571 kcal**

Proteína  
**22,7 g**

Hierro  
**4,8 mg**





**4 raciones**

# TACU TACU DE QUINUA

## Ingredientes

- 1 taza de arroz
- ½ taza de quinua
- ¼ kg de carne de res molida
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 2 cucharadas de galleta de soda
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 zanahoria mediana
- 4 dientes de ajos
- 1 huevo
- Hojas de culantro
- Orégano
- Sal yodada al gusto

## Ensalada fresca

- 1 cebolla mediana
- 1 limón mediano
- Sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar la quinua.
2. Preparar un aderezo con el aceite, los ajos molidos, la zanahoria sancochada y licuada, la cebolla picada en cuadraditos, la quinua sancochada, la sal yodada y el orégano.
3. Mezclar la quinua guisada con el arroz graneado.
4. Freír en aceite la mezcla de quinua guisada con arroz graneado, por ambos lados.
5. Mezclar la carne molida con harina de maíz, galleta de soda molida, huevo, ajos molidos y sal al gusto.
6. Freír las hamburguesas de carne.
7. Servir el tacu tacu de quinua acompañado de la hamburguesa de carne molida y ensalada fresca.



**29**

## **TORREJITAS DE VERDURAS CON QUINUA**

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**697 kcal**

Proteína  
**26,9 g**

Hierro  
**7,7 mg**





4 raciones

# TORREJITAS DE VERDURAS CON QUINUA

## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 1 taza de lentejas
- ¼ taza de quinua
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 huevos
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 cebolla mediana
- ¼ taza de brócoli
- ½ pimiento mediano
- 2 cucharadas de perejil
- ½ taza de aceite vegetal
- 2 dientes de ajos
- 1 cucharada de ají panca molido
- Sal yodada al gusto

## Ensalada fresca

- 1 lechuga mediana
- 1 tomate mediano
- 4 rabanitos medianos
- 1 limón mediano
- Sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar la quinua.
2. Picar las verduras (cebolla, brócoli, pimiento y perejil). Luego batir los huevos a punto de nieve.
3. Aparte, en un recipiente, mezclar todos los ingredientes: quinua sancochada, harina de trigo, leche evaporada, verduras picadas, los huevos batidos y la sal yodada; mezclar hasta conseguir una consistencia semilíquida.
4. Freír con aceite vegetal por ambos lados. Reservar.
5. Sancochar las lentejas. Luego aderezar con ajos molidos, y ají panca molido.
6. Servir las lentejas con arroz graneado y las torrejitas de quinua, acompañada con ensalada fresca.



**30**

## **CREMA DE QUINUA CON ENSALADA DE HABAS**

Aporte nutricional  
por ración

Energía  
**329 kcal**

Proteína  
**16,7 g**

Hierro  
**2,5 mg**





4 raciones

## CREMA DE QUINUA CON ENSALADA DE HABAS

### Ingredientes

- $\frac{1}{2}$  taza de harina de quinua
- $\frac{1}{2}$  kg de pollo
- 3 huevos (yemas)
- 1 taza de leche evaporada
- 1/8 kg de queso fresco de vaca
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal yodada al gusto

### Ensalada de habas

- 2 tazas de habas cocidas
- 1 lechuga mediana
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria mediana
- 1 limón mediano
- Hojas de hierba buena
- Sal yodada al gusto

### Preparación

1. En una sartén, derretir la mantequilla y añadir la harina de quinua, hasta que esté dorado.
2. Agregar agua sin dejar de mover, hasta obtener una salsa.
3. Agregar la leche junto con el queso rallado y las yemas de huevo previamente batidas.
4. Mezclar y luego sazonar con sal al gusto. Finalmente, agregar el pollo cocido a la plancha, de preferencia en trozos.
5. Servir la crema de quinua acompañado de ensalada de habas.



## BIBLIOGRAFIA

1. **Ministerio de Agricultura. Instituto Nacional de Investigación Agraria.** Zonas de cultivos andinos en el Perú. Lima: INIA; 2004.
2. **Ministerio de Agricultura.** Semáforo de precios 2012. 17 de agosto de 2012. Lima; MINAG. 2012.
3. **Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tablas Peruanas de Composición de Alimentos. Lima; 2009.
4. **Food Science And Nutrition.** Chemical composition and nutritional characteristic of quinoa. Roma; 1990.
5. **Soto V.** Estudios de rendimientos en principios nutritivos en 12 variedades de quinua. Tesis de Grado. Cusco; 1994.
6. **Organización De Las Naciones Unidas Para El Desarrollo Industrial.** Subdivisión de Promoción de Inversión y Tecnología. Informe Granos en el área altoandina de Bolivia, Perú y Ecuador. Cumbayá: ONU; 2006.
7. **Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.** Cultivos andinos subexplotados y su aporte a la alimentación. Santiago de Chile: FAO; 2000.
8. **Food and Agriculture Organization of the United Nations.** World Health Organization. United Nations University. Human Energy Requirements. Food and Nutrition Technical Report Series. Report of a Joint FAO/WHO/UNU. Expert Consultation. Rome; 2001.
9. **Food and Agriculture Organization of the United Nations.** Food Insecurity and Vulnerability Information and Mapping Systems. Calculating Population Energy Requirements and Food Needs. User's manual. Nutrition Planning, Assessment and Evaluation Service. Food and Nutrition Division. Rome: FAO/FIVIMS; 2004.
10. **Food and Nutrition Board. Institute of Medicine FAO/OMS.** Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc. Washington, D.C.: FNB/IOM; 2001.
11. **Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.** World Health Organization. Human Vitamins and Mineral Requeriments. Report of a joint FAO/WHO Expert consultation Bangkok, Thailand. Food and Nutrition division FAO/WHO. Rome; 2001.
12. **Organización Panamericana de la Salud. PROPAN:** Proceso de promoción para la alimentación del niño. Washington: OPS; 2004

El presente documento  
Se diseñó, diagramó y se imprimió  
en los talleres de PUBLIARTIGRAF  
Email: publiartigraf@gmail.com  
Jr. Ica 242 Of. 516  
Telf: 999911072  
Octubre, 2012



Lima, 2012

Instituto Nacional de Salud  
Jirón Cápac Yupanqui 1400, Lima 11, Perú  
Teléfonos: (0511) 617-6200 - Fax (0511) 617-6244  
Correo electrónico: [postmaster@ins.gob.pe](mailto:postmaster@ins.gob.pe)  
Página web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)