

QUÍNOA

La quínoa es una semilla muy utilizada por los pueblos originarios de Sudamérica y es considerada como un súper alimento por su alto contenido energético y contar con los 9 aminoácidos esenciales, convirtiéndola en uno de los pocos alimentos de origen vegetal que es a su vez una proteína completa. Naturalmente libre de gluten, su alto aporte nutricional hace de la quínoa una excelente alternativa para el arroz y las pastas. Es muy fácil de preparar y en tan sólo unos minutos puedes tener el perfecto acompañamiento para tus comidas, un versátil complemento en tus ensaladas o la base de tu corrige al desayuno.

Ingredientes (3 tazas)

- 1 taza de quínoa*
- 1½ taza de agua o caldo de hueso
- 1 cucharadita de sal

*Prueba combinar quínoa blanca, roja y negra, en partes iguales y tendrás quínoa tricolor.

Preparación

1. La quínoa contiene un anti-nutriente, de sabor relativamente amargo, llamado saponina que es relativamente tóxico. Para removerla, la quínoa debe ser lavada y enjuagada antes de cocinarla.
2. Colocar la quínoa en un colador grande de rendijas pequeñas y lavar bien hasta que no quedé ningún residuo burbujeante.
3. En una olla, calentar el agua con la sal hasta que hierva.
4. Agregar la quínoa, revolver y tapar la olla. Reducir el fuego al mínimo y dejar cocinar por 15 minutos.
5. Remover la olla del fuego, y dejar reposar, con la tapa puesta, por 5 minutos más. Con un tenedor separar los granos para que quede graneada.