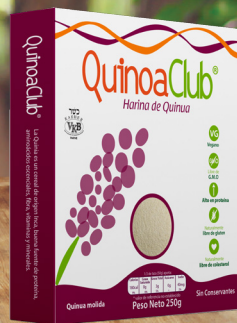


QuinoaClub®

Recetas con Quinoa



¡No tienes que comer menos,
sólo tienes que **comer mejor!**



*iBienvenido a QuinoaClub®
un mundo de alimentos saludables!*



Preparación básica de la Quinua

Ingredientes:

Quinua en grano **QuinoaClub**

Preparación:

1. En una olla, vertir la cantidad de quinua **QuinoaClub** deseada y adicionar tres porciones iguales de agua.
2. Una vez hervido el agua, dejar cocinar durante 15 minutos o hasta que la quinua se abra.
3. Colar la quinua, separándola del agua y dejar en reposo o servir.
4. Para darle un sabor a nuez, puede tostarla a fuego bajo, antes de su cocción, revolviendo constantemente durante unos 15 minutos.

*Si se desea, puede servir la quinua **QuinoaClub** acompañando otros platos, como si fuera arroz.



Preparación básica de las semillas de Amaranto

Ingredientes:

Amaranto **QuinoaClub**

Preparación:

1. En una olla, verter la cantidad de amaranto deseado y adicionar tres porciones iguales de agua.
2. Una vez hervido el agua, dejar cocinar durante 20 minutos o hasta que el amaranto se abra.
3. Colar el amaranto, separándolo del agua y dejar en reposo o servir.

*Si se desea, puede servir el amaranto acompañando otros platos, como si fuera arroz.



Burritos de Quinoa con pollo

Ingredientes:

- 1 Pechuga de pollo picada en cubos
- 2 zanahorias
- 1 Pimentón rojo y verde (el verde es opcional)
- 1 Tomate maduro
- 1 cebolla cabeza grande
- Maíz tierno al gusto
- 1 Taza de quinoa en grano **QuinoaClub**
- Tortillas de harina de trigo

Preparación:

1. Previamente, cocinar el grano de quinoa **QuinoaClub**. (ver página 4).
2. Cortar los pimentones, el tomate, la cebolla y la zanahoria en julianas. Llevar a una sartén con aceite, agregar maíz tierno y sofreír hasta que se doren.
3. En una sartén sofreír los trozos de pechuga de pollo, agregar sal y pimienta al gusto.
4. Agregar el pollo a las verduras anteriormente sofridas, revolver, adiconar la Quinoa **QuinoaClub** y rectificar la sal y pimienta.
5. Colocar en una sartén las tortillas, hasta que se tuesten.
6. Servir las tortillas y adiconar sobre ellas, las verduras con el pollo. Cubrir el relleno con la tortilla, armando un rollo.
7. Asegurar con un palito para que no se desarme y servir.



Vaso Sorpresa con Amaranto y galletas de Quinua

Ingredientes:

- 10g semillas de Amaranto **QuinoaClub**
- 200ml yogurt griego
- 1 manzana picada en cubos
- 4 galletas **QuinoaClub** con Quinoa, chía y arándanos, pulverizadas
- 10 almendras cortadas a la mitad
- Miel al gusto
- 4 duraznos cortados en cubos

Preparación:

1. Cocinar las semillas de amaranto **QuinoaClub** . (ver página 5).
2. Levar al horno las almendras hasta tostar, por 15 minutos
3. En un vaso grande, vertir una tercera parte del yogurt griego. Adicionar los duraznos y las manzanas.
4. Agregar la mitad del yogurt griego restante, cubrir con galletas **QuinoaClub**, previamente pulverizadas y tapar nuevamente con la última porción del yogurt griego.
5. Cubrir con las almendras, amaranto y miel.

*Cada ingrediente debe ser un piso, de tal manera que en total, tengamos 8 pisos al terminar nuestro vaso sorpresa.



Arroz con leche y Quinua

Ingredientes:

250g de arroz

125g de Quinoa en grano **QuinoaClub**

4 cucharadas de leche en polvo

2 clavos de canela

1 huevo

1 lata de leche condensada

250 ml de crema de leche

Uvas, leche condensada y sal al gusto

Preparación:

1. Cocinar el grano de quinua **QuinoaClub** previamente. (ver página 4).
2. Cocinar el arroz en una olla a presión, sin sal ni aceite, con abundante agua. Adicionar los clavos y la canela. Antes del primero pitazo verifique que el arroz haya crecido.
3. Vierta el arroz con poca agua en un recipiente amplio en el cual sea fácil revolver con cuchara de palo; licuar la leche en polvo, en dos tazas de agua en la que hirvió el arroz.
4. Añada el arroz, la leche licuada, crema de leche, leche condensada, huevo y la quinua **QuinoaClub** previamente cocinada. Revolver constantemente hasta que haya hervido.
5. Continúe revolviendo 15 minutos más.
6. Dejar enfriar y servir.



Postre de fresas con chía

Ingredientes:

- 20g de semillas de chía ChíaClub®
- 100 ml de crema de leche
- 100 ml de leche condensada (opcional)
- 15 fresas cortadas a la mitad
- 15g de gelatina sin sabor
- 1/2 taza de agua

Preparación:

1. En un recipiente con agua, verter las semillas de chía ChíaClub®, revolver y dejar en reposo, durante 20 minutos.
 2. Licuar las fresas con 1/2 taza de agua y cernir.
 3. En un recipiente grande, verter la crema de leche y licuar hasta que se forme espuma. Adicionar la leche condensada y revolver hasta que se haya incorporado toda la leche condensada.
 4. Añadir el zumo de fresas y licuar hasta que la mezcla se vea homogénea.
 5. Poco a poco, verter la gelatina sin sabor, previamente diluida, y revolver durante el proceso.
 6. Adicionar las semillas de chía ChíaClub®, revolver hasta que se haya incorporado totalmente a la mezcla. Llevar a la nevera.*
- *Si se tiene un molde para nevera, verter la mezcla en un molde y refrigerar.



Crep de Quinoa con pollo

Ingredientes para el crep:

Harina de quinoa 25g **QuinoaClub**

Harina de trigo 120g

1,5 tazas de leche

2 huevos grandes

2 cucharaditas de azúcar

Sal al gusto

Ingredientes para el relleno:

1 pechuga de pollo cortada en cubos

Champiñones cortados en láminas 250g

Harina de trigo o fécula de maíz 20g

Crema de leche 500ml

2 ajos picados finamente

Vino blanco al gusto

Leche 400ml

Sal

Pimienta molida

Tomillo

Orégano

Aceite





Preparación del crep:

1. En la licuadora, vertir la harina de quinoa **QuinoaClub**, harina de trigo, leche, 2 huevos, el azúcar y la sal.
2. Licuar hasta que toda la mezcla este homogénea.
3. Vertir en un una jarra con boquilla y reservar.

Preparación del relleno:

1. En una olla grande, vertir los ajos y sofreir un poco. Agregar la pechuga en cubos y revolver de vez en cuando.
2. Cuando la pechuga aún este cruda, vertir el vino y dejar evaporar. Adicionar los champiñones y la leche. Al vertir la leche, hacerlo poco a poco, para evitar que no se vaya a cortar con el vino. Revolver cuidadosamente.
3. Añadir la crema de leche, tomillo al gusto, harina o fécula de maíz, revolver y tapar la olla.
4. Revolver y verificar que todo esté bien, agregar sal al gusto.
5. En una sartén con mantequilla, vertir la mezcla del crep, de tal manera que se forme un círculo.
6. Cuando los bordes del crep estén dorados, voltear con cuidado, cocinar y servir en un plato.
7. Colocar el relleno de pollo, en la mitad del crep
8. Cubrir el relleno con el crep y asegurar con un palillo.
9. Decorar el crep con queso parmesano y más relleno de pollo al rededor de este, y servir.



Espaguetis de Quinoa con verduras

Ingredientes:

250g de espaguetis **QuinoaClub**

1 cebolla cabezona grande cortada en lunas

1 pimentón rojo cortado en julianas

2 zanahorias cortadas en julianas

2 ajos finamente picados

15 habichuelas cortadas a la mitad

Maíz tierno al gusto

Queso parmesano al gusto

Sal, pimienta y albahaca al gusto

Preparación:

1. En una olla con agua hirviendo, verter los espaguetis **QuinoaClub** y dejar cocinando hasta que estos se encuentren blandos. Colar y dejar en reposo.
2. En una olla grande, verter las habichuelas, la zanahora, el pimientos y la cebolla. Sofreír unos minutos.
3. Adicionar el maíz tierno, la crema de leche y la leche. Revolver y dejar a fuego medio.
4. Agregar la albahaca, pimienta y sal.
5. Verter los espaguetis y mezclar bien con los vegetaes. Revolver de vez en cuando hasta que espeece la salsa y servir.
6. Decorar con queso parmesano.





Ensalada de Quinua y atún

Ingredientes:

- 1/2 taza de Quinua **QuinoaClub**
- 1 lata de atún en agua
- 1 pimentón rojo
- 1 tomate
- 1 pepino cohombro
- 4 huevos de codorniz
- 1/2 acuagate
- 1/2 limón

Preparación:

1. Cocinar el grano de quinua **QuinoaClub**. (ver página 4).
2. Cortar en cuadros pequeños el pimentón, tomate y el pepino.
3. En un plato de sopa, vetir el atún, la quinua **QuinoaClub** y los vegetales. Revolver hasta que este completamente homogéneo.
4. Exprimir medio limón y adicionar los huevos de codorniz, cortados en mitades.
5. Agregar pimienta si se desea y acompañar con rodajas de aguacate.



Papillote

Ingredientes:

- 1 trucha sin cabeza
- 30g de quinua en grano **QuinoaClub**
- 1 pimentón rojo picado en julianas
- 1 zanahoria picada en julianas
- 2 ajos finamente picados
- 200g de queso holandés
- Sal, pimienta y aceite de oliva al gusto
- Papel aluminio

Preparación:

1. Cocinar el grano de quinua **QuinoaClub** previamente. (ver página 4).
2. En un recipiente, colocar la trucha, abierta por la mitad. Esparcir la sal y la pimienta, por toda la trucha (adentro y afuera). Vertir un poco de aceite de oliva y esparcirlo (adentro y afuera).
3. Cubrir el recipiente y marinar unos 20 minutos.
4. En una refractárea, colocar una lámina de papel aluminio, que cubra el pescado.
5. Colocar la trucha abierta sobre la lámina y rellenarla con el pimentón, zanahoria, ajos, queso holandés y quinua en grano. Cerrar el pescado y cubrir con el papel aluminio. El pescado deberá de quedar bien sellado para que se conserven los jugos.
6. Llevar al horno a 120°C durante 20 minutos y servir.



Albóndigas de Quinua

Ingredientes:

1 taza de quinua **QuinoaClub**

1/2 cebolla

1/2 pimentón rojo

2 ajos

1 cucharada sopera de salsa de soja (o al gusto)

Miga de pan

Aceite de oliva

Harina de quinua **QuinoaClub**

Preparación:

1. Cocinar el grano de quinua **QuinoaClub**. (ver página 4).

2. Colocar la cebolla, perejil, pimentón y ajo en una sartén con aceite. Añadir la quinua, mezclar bien y saltear.

3. Agregar la salsa de soya al gusto y revolver hasta que se haya integrado totalmente con la Quinoa **QuinoaClub**. Dejar unos 3 minutos a fuego bajo.

4. En un recipiente, colocar las verduras y adicionarles la miga de pan. Mezclar todo, hasta que tenga una consistencia más espesa. Enfriar.

5. Formar las albóndigas. cubrir las con un poco de harina de quinua **QuinoaClub** y freír hasta que se doren.

*La miga de pan se agrega según el espesor de la masa, que se desee obtener.



QuinoaClub®



Síguenos en:



SEGALCO S.A.S
Calle 66 Norte # 9-68
Bodega 3, Popayán - Cauca
E-mail: ventas@segalcoalimentos.com
Web: www.quinoaclub.com
Tel: +57- (2) 8367975/ 8367976
Cel: 321 639 8439
Industria Colombiana

Para más información sobre la Quinoa y sus recetas, ingrese a www.quinoaclub.com