

# GRANOS

## *Andinos*



**Súper alimentos en la cocina**

---

Ritva Repo de Carrasco  
Flavio Solórzano



# **GRANOS** *Andinos*

**Súper alimentos en la cocina**

---

**Ritva Repo de Carrasco  
Flavio Solórzano**

## GRANOS ANDINOS SÚPER ALIMENTOS EN LA COCINA

### AUTORES- EDITORES:

- © Ritva Repo de Carrasco
- © Flavio Solórzano

### EDICIÓN DE:

Flavio a. Solórzano Álvarez  
Calle Diego Ferré 270, Miraflores  
flaviocook@senoriodesulco.com

### EQUIPO DE INVESTIGACIÓN

Julio Vidaurre-Ruiz  
Esteban Gutiérrez  
Carmen Silva Cubillas  
Juan Shigeki De la Cruz Yoshiura  
Blanca Ormachea Galindo  
Leslie Pinto Reyes  
Yahaira Solís  
Miguel Rojas

### GASTRONOMÍA Y RECETAS

Flavio Solórzano

### FOTOGRAFÍA

Jimena Agois  
@jimena.agois

### DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

René Sánchez  
@rene.sanchez.amaya

### ILUSTRACIÓN

Julio Chujutalli  
behance.net/cesarchujutalli

*Imágenes de guardas*

*Leyenda: "El zorro que subió al cielo"*

### REVISIÓN DE EDICIÓN

Jorge Luján

 FÁBRICA DE  
CONTENIDOS  
www.fdcontenidos.com

Primera edición: junio 2020  
Tiraje: 500 ejemplares

### IMPRESIÓN

Industria Gráfica Cimagraf S.A.C.  
www.cimagraf.com.pe  
Pj. Santa Rosa Nro. 140, Ate  
(51) 630 3838

Impresión: junio 2020

ISBN: 978-612-00-5196-2  
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca  
Nacional del Perú N° 2020-04082

Todos los derechos reservados.  
Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo  
ni en parte, ni registrada en o transmitida por un  
sistema de recuperación de información, en ninguna  
forma ni por ningún medio, sin el permiso previo de  
los autores.

# ÍNDICE

## PRESENTACIÓN \_\_\_\_\_ 8

### GRANOS ANDINOS

Quinua _____	18
Kañiwa _____	22
Kiwicha _____	26
Tarwi _____	30

### VALOR NUTRICIONAL Y COMPUESTOS SALUDABLES

Valor nutricional _____	36
Compuestos saludables _____	39
Principales nutrientes y beneficios de los granos andinos _____	40

### PROCESO DE LOS GRANOS ANDINOS

Características superficiales de los granos andinos _____	44
Harinas _____	45
Tratamiento previo para cocinar los granos _____	46
Tiempos de cocción _____	46
Granos cocidos y fritos _____	47
Asociación por sabor y aroma de granos andinos _____	48

### RECETAS

¿Cómo leer este recetario? _____	52
----------------------------------	----

### BEBIDAS

Ponche de quinua, arroz y especias _____	56
Ponche de kiwicha Centenario _____	59
Ponche de kañiwa Illpa _____	60
Leche de kiwicha Óscar Blanco _____	64

Leche de kañiwa Cupi _____	64
Leche de tarwi _____	65
Leche de kañiwa Illpa _____	65
Leche de kiwicha Centenario _____	66
Leche de quinua y coco _____	67

### ENTRADAS

Ceviche de tarwi _____	70
Ceviche de tarwi con charqui _____	72
Rollo de quinua y bonito _____	74
Ensalada de quinua germinada con cerveza negra _____	76
Ensalada nipona de quinua con calamar _____	78
Ensalada de quinua con manzana _____	80
Ensalada agridulce de quinua y hortalizas _____	82
Ensalada de quinua, col y aguaymanto _____	84
Ensalada de chonta a la parrilla con kañiwa _____	86
Ensalada de quinua con zapallo y curry _____	89
Kañiwa y vegetales encurtidos _____	90
Canapé de kiwicha y erizo _____	92
Bocadito de kiwicha _____	94
Mayonesa de quinua con vegetales _____	96
Snack de tarwi _____	98
Sopa de tarwi y cochayuyo _____	101
Lawa de kañiwaco _____	102
Crema de zanahorias y kañiwa especiada _____	104
Crema de kiwicha _____	107
Crema de quinua y hongos _____	108
Crema de tarwi y pimiento _____	110
Crema al ajo y aceite de oliva con pota grillada _____	112
Albóndigas de quinua en ocopa _____	115
Tortillas fritas de tarwi _____	116
Coliflor asada con crema de kañiwa _____	118
Hamburguesa de kañiwa _____	120

Tamal de quinua al ají amarillo	123
Humita de tarwi	124
Tamal blanco de quinua con queso	125
Bolitas de queso con quinua	126

**FONDOS**

Mole de kañiwa	130
Puré de tarwi	133
Phisara árabe de quinua	134
Bolitas de quinua y pescado	136
Estofado de quinua, patita de cerdo y vino	138
Sesos de res con quinua	140
Cuy ahumado picante con quinua	142
Pepián de quinua y maíz	144
Picante de tarwi	146
Pastel de tarwi con guiso de hongos	148
Pepián de kiwicha y queso	150

**POSTRES**

Sanku de kiwicha	156
Pito de kañiwa	157
Batido de kiwicha	159
Pan crocante de kiwicha	160
Galletas de kañiwa	163
Galletas de kiwicha	164
Turrón de kiwicha	167
Crocante de quinua y kion	168
Crocante de kiwicha de aguaymanto	170
Brownie de tarwi	172
Cake de tarwi cacao	175
Cake de quinua, kañiwaco y cacao	176
Brownie amelcochado de quinua	178

Brownie de kañiwa	181
Granola de quinua y maíz morado	182
Barra de quinua, aguaymanto y cítricos	185
Barras de quinua y albaricoques	186
Pye de caramelo, zapallo y quinua	188
Porridge de kiwicha y camu camu	191
Cono de hojaldre y kañiwa	192
Puñi de kiwicha	195
Crema de tarwi y caramelo	196
Alfajor de kiwicha	198
Profiterol de kañiwa	200
Tarta de tarwi y aguaymanto	202
Bomba de kañiwa	205
Merengues de kañiwa	206
Chips picantes de quinua	208
Snack spicy de quinua	210
Hojuelas de kiwicha	212

<b>GLOSARIO</b>	<b>213</b>
-----------------	------------

<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>214</b>
---------------------	------------

<b>SOBRE LOS AUTORES</b>	<b>216</b>
--------------------------	------------

## PRESENTACIÓN

Este libro surge de la comprobación de dos tendencias referidas a la alimentación, cada vez más visibles pero aún no vinculadas entre sí. Por una parte, hay un mayor reconocimiento de la gastronomía peruana como una actividad económica floreciente y estratégica y que, además, estimula un sentimiento de orgullo nacional. Por otro lado, en el ambiente académico se evidencia un interés creciente por investigar los cultivos andinos para conocer mejor su valor nutricional y su empleo en la industria alimentaria.

Estas dos tendencias todavía no confluyen en acciones compartidas. En general, se ha investigado y publicado bastante sobre las características agronómicas y nutricionales de los cultivos andinos –especialmente de quinua–, pero se sabe poco sobre su potencial gastronómico; tema que tiende a estar relegado o no suficientemente tomado en cuenta en la carrera de Ingeniería de Alimentos, por ejemplo. Esto ocurre en particular con los granos andinos menos conocidos, como el tarwi, la kañiwa e, inclusive, la kiwicha.

Por ello, cuando en el 2014 la Universidad de Copenhague (Dinamarca) y la Universidad de Cork (Irlanda) nos invitaron a participar en una propuesta de investigación de granos andinos para ser presentada a la Unión Europea para su Programa *Horizonte 2020*, surgió la idea también de incluir una propuesta gastronómica conjunta en un proyecto internacional denominado *Protein2Food*, financiado por dicho programa en países de Europa, América Latina –solo en Perú– y África.

Frecuentemente se piensa que los granos andinos no cuentan con mucho sabor ni son muy versátiles en la cocina, y que no serían aptos para una *“haute cuisine”* (alta cocina). Por eso, el objetivo de esta publicación, a partir de una fructífera alianza entre científicos de los alimentos y especialistas en gastronomía, fue demostrar que los granos andinos, además de ser muy nutritivos, también pueden ser muy agradables y llevados a otro nivel en la cocina y en la alimentación. Esta inusual alianza fue considerada por la Unión Europea como un aporte novedoso del Perú al gran consorcio internacional del mencionado proyecto.

En el marco de este proyecto, hemos venido trabajando intensamente desde el 2015 con científicos y cocineros, probando numerosas y diferentes variedades de quinua, kañiwa, kiwicha y tarwi en todo tipo de platos. Ya existía una regular cantidad de preparaciones con quinua, pero los otros granos representaban un gran desafío. Ello debido a que cada grano tiene sus características propias y, además, existen diferencias a veces significativas entre los mismos ecotipos o variedades, tanto en valores nutricionales como en calidad culinaria. Un especial reto fue el tarwi, por su largo proceso de eliminación de sustancias amargas –los alcaloides– previo a su consumo. Poco a poco se fueron superando estos obstáculos hasta lograr recetas nutritivas y deliciosas para cada uno de estos granos, las cuales son presentados en este libro junto a información nutricional relevante.

Esta publicación está dirigida a todas las personas a quienes les gusta la buena cocina, así como también a los profesionales de la gastronomía, nutrición y ciencias de los alimentos.

Esperamos que esta publicación ayude a promover nuestros cultivos milenarios y que su consumo se difunda en las mesas de todas las familias peruanas, ayudando a mejorar su nutrición y salud. Ojalá también que contribuya a que los científicos de los alimentos aumenten su interés en el tema gastronómico, y que los chefs encuentren una inspiración mayor para su cocina después de haberlo leído.

# GRANOS

## *Andinos*



Los Andes son el centro de origen de cuatro granos excepcionales: quinua, kiwicha, kañiwa y tarwi. Además del origen andino, todos se caracterizan por tener un alto contenido de proteínas y nutrientes con valor biológico y medicinal.

Estos granos han llegado a nuestros días como un legado de fuerza y resistencia. Fueron domesticados hace miles de años por el hombre andino, que los adaptó a sus condiciones frente a los escenarios más extremos de su entorno: altura elevada, clima difícil, pobreza de agua, terreno estéril, entre otros desafíos de la naturaleza. Son pocos los cultivos que crecen a una altura donde casi no hay asomo de vegetación ni resisten con tanto coraje las heladas de la puna. Estos granos se distribuyen en todos los Andes Centrales del continente sudamericano, con mayor concentración en el área altiplánica. Y desde hace unos años, también al nivel del mar y en diferentes antípodas del planeta.

Con la llegada de los españoles al área andina en el siglo XVI, estos granos fueron desdeñados y marginados. Casi desaparecen porque fueron reemplazados por otra despensa que también cruzó los mares; por ejemplo, el trigo y, más tarde, el arroz con los chinos.

Gracias al trabajo persistente de los agricultores andinos, el mundo aún conserva esta fuente alimentaria milenaria, la cual que se proyecta al futuro. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) considera a estos granos como parte de la solución al problema alimentario global, sobre todo en casos de desnutrición. Por eso, su inclusión en el menú diario debería ser fundamental. Estos granos andinos guardan un alto contenido nutricional en vitaminas, proteínas, carbohidratos, grasas, minerales y tienen una alta calidad de aminoácidos.

De estos granos, la kañiwa es la que tiene mayor cantidad de proteínas y fibra, la kiwicha mayor cantidad de calcio y la quinua brinda una notable proporción de carbohidratos saludables, lo que es útil para personas que realizan una elevada

actividad física. Sin embargo, el tarwi ocupa el primer lugar en términos de propiedades nutricionales, sobre todo por la cantidad de proteína, que es más del doble de lo que brinda la kañiwa, y porque tiene una mayor cantidad de grasas esenciales y menos carbohidratos, lo que es ideal para diabéticos y bajar de peso.

Por otro lado, también tienen una significativa relevancia social, pues son más de 143 mil productores a nivel nacional, que representan el 0,9 % de la superficie cosechada en el país. El 74 % de estos agricultores son pequeños productores, pues explotan campos de menos de 5 hectáreas de extensión y que requieren un uso intensivo de mano de obra. Hay que resaltar que una gran cantidad de productores de granos andinos dedica su producción para el autoconsumo y solo el 32 % la comercializa, sobre todo en el caso de la quinua.

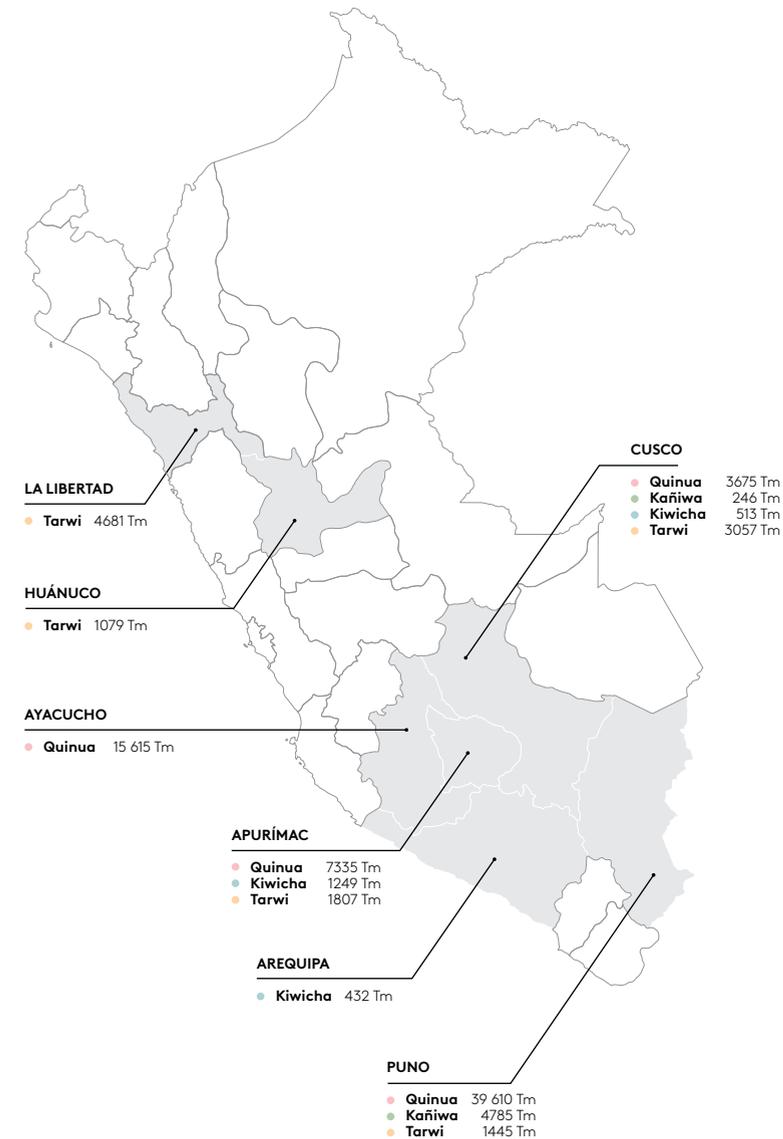
Los granos andinos tienen una amplia versatilidad para su procesamiento, sea primario o industrial, pues se obtiene una gran diversidad de productos por sabor, color o formas de presentación. El grano más importante en términos de producción y exportación es la quinua, siendo el alimento que concentra el 98 % de las exportaciones totales de los granos andinos. El Perú, conjuntamente con Bolivia, ocupan los primeros lugares a nivel mundial como productores y exportadores de este alimento.

Existe un creciente mercado ansioso por su consumo, sobre todo por una mayor demanda internacional por alimentos sanos, orgánicos y de calidad nutricional. Al interés continuo desde hace años por la quinua y, ahora último, por la kiwicha, queda aún un trabajo pendiente para la revalorización de la kañiwa y el tarwi. En ese sentido, la gastronomía es el mejor vehículo para conocerlos mejor y, sobre todo, hacerlos parte de nuestro menú cotidiano.

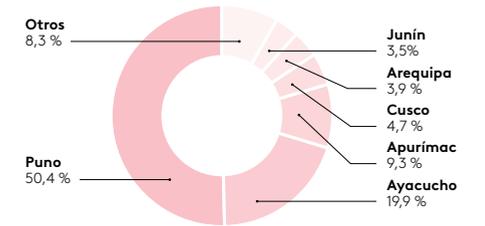
## ZONAS PRODUCTORAS DE GRANOS ANDINOS EN EL PERÚ

### PRODUCCIÓN NACIONAL

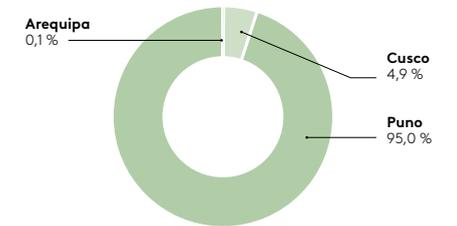
● Quinua	78 657 Tm	● Kiwicha	2691 Tm
● Kañiwa	5037 Tm	● Tarwi	13 783 Tm



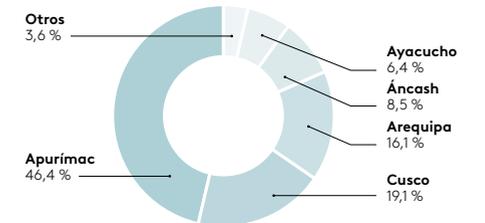
### Quinua



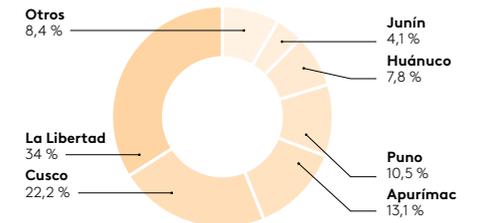
### Kañiwa



### Kiwicha

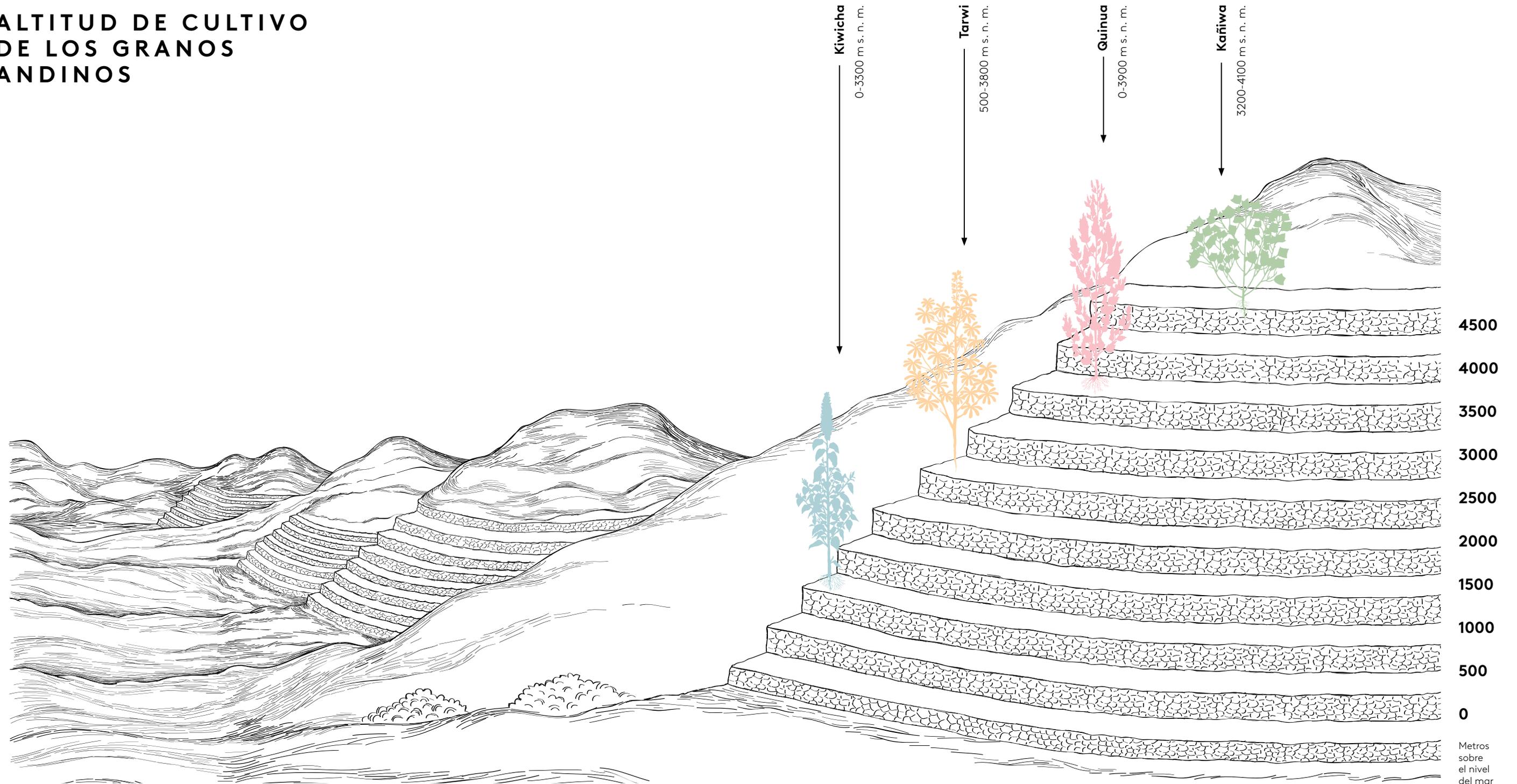


### Tarwi



Fuente: MINAGRI (2018). Nota técnica de granos andinos.

# ALTITUD DE CULTIVO DE LOS GRANOS ANDINOS



Fuente: Tapia, Mario (1990). *Cultivos andinos*

## CAMPOS DE CULTIVOS

En el Perú, la superficie sembrada de granos andinos es más de 80 mil ha, según la Encuesta Nacional Agropecuaria 2017. La mayor extensión se encuentra en Puno, donde se ha sembrado 42 mil ha en el 2017, le sigue Ayacucho con 13 mil ha y luego Cusco y Apurímac tienen más de 5 mil ha sembradas.



QUINUA



KAÑIWA



KIWICHA



TARWI

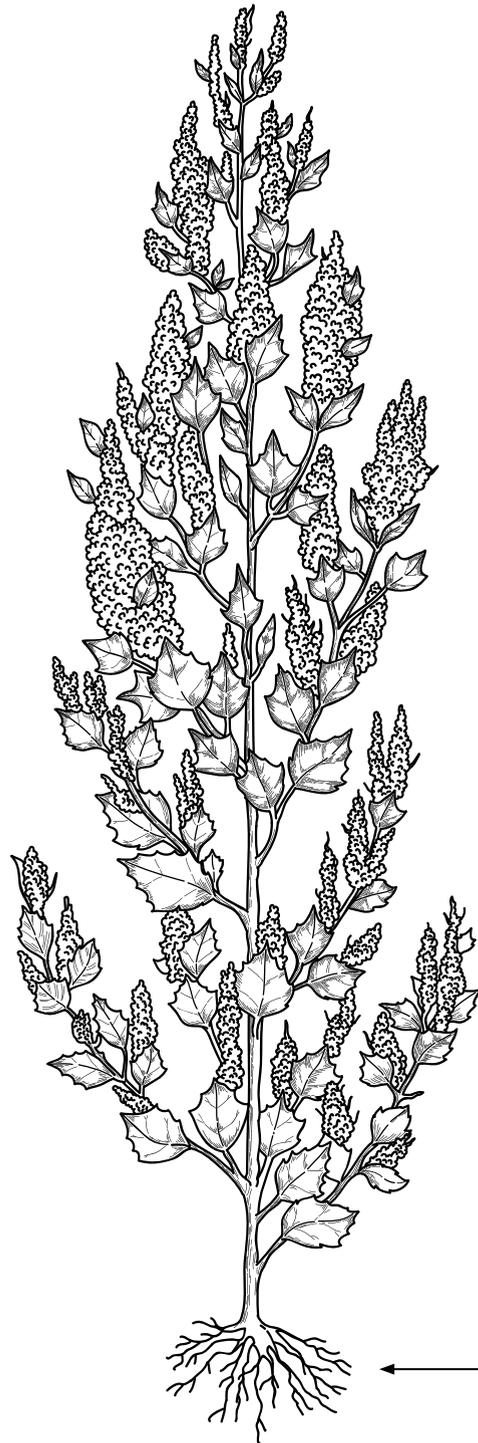
La mayoría de agricultores de granos andinos (62 %) maneja una pequeña superficie de menos 3 ha. Estas cifras indican que los campos de granos andinos, en general, son micro y pequeñas unidades agropecuarias.

# Quinoa

*(Chenopodium quinoa Willd.)*

# QUINUA

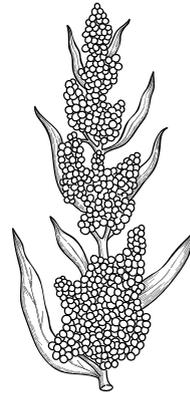
(*Chenopodium quinoa* Willd.)



## Panoja

Así se conoce a la inflorescencia de la quinua. De colores variados y muy llamativos.

(15-70 cm)



## Tallo

Largo, recio y estable, finaliza en la inflorescencia. Su gama de colores es amplia.

(Hasta los 3 m)

## Raíz

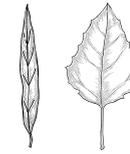
Su expansión y ramificación varía según el ecotipo, suelo y disponibilidad de agua y nutrientes.

(10-20 cm menos que la planta)

## Hojas

Del parecido de una acelga o espinaca. Las hojas inferiores son más grandes que las de la parte superior.

(Hasta los 15 cm)



## Flores

No tienen pétalos, están agrupadas en glomérulos.



## Fruto

Es un grano seco y cubierto por un perigonio colorido (saponina). En el núcleo guarda los aminoácidos esenciales.

(2 mm de diámetro aprox.)



Su domesticación por los pueblos de América puede haber ocurrido entre los años 3000 y 5000 antes de Cristo alrededor del lago Titicaca. Es un grano sagrado para el mundo andino, fuente de salud y nutrición para diferentes culturas preincas e inca. Elevada a ritual en las festividades andinas donde, por ejemplo, el brindis de honor en el Inti Raymi inca era con chicha de quinua.

Al domesticar, el antiguo agricultor fue seleccionando durante el tiempo diferentes granos de quinua según su utilidad, proceso o resistencia a diversos factores de la naturaleza: clima, altura, heladas, falta de agua o pobreza de suelo. Este genetista andino realizó mezclas para que fueran apareciendo una mayor cantidad de variedades y colores con características, utilidades y resistencias diferentes.

Existen más de tres mil variedades de quinua, que se diferencian por sus características agronómicas, color y valor nutricional. Estos tipos o ecotipos se han adaptado a diferentes zonas agroecológicas y niveles de altura. Están las quinuas

del altiplano, cultivadas a más de 3900 m s. n. m., donde ya no crece ni el maíz; quinuas de los valles interandinos, entre los 2000 y los 3500 m s. n. m.; quinuas de los salares, en Bolivia, llamadas también quinuas reales; quinuas a nivel del mar, cultivadas en Chile por las comunidades mapuches; quinuas de los yungas, cultivadas en las montañas de la vertiente oriental de la Amazonía.

La quinua es un alimento humilde, silvestre y recio. La raíz es muy fuerte, capaz de sostener a una planta que llega a los dos metros de altura, según el ecotipo. Las flores tienen colores vivos, se agrupan en racimos de forma cónica llamados panojas, donde se encuentran los granos, que son muy pequeños, de entre 1 a 2,5 milímetros de diámetro. El grano está envuelto por una capa (pericarpio) la cual contiene saponinas, sustancias amargas que deben ser retiradas mediante un exhaustivo lavado antes de que la quinua pueda ser consumida.

La NASA lo ha catalogado como un cultivo CELLS (*Controlled Ecological Life Support System*, por sus siglas en inglés) porque, además de su alto valor nutritivo, también sirve para remover el dióxido de carbono de la atmósfera, a la vez que genera alimento, oxígeno y agua para las tripulaciones espaciales de larga duración.

A partir del año 2000 hubo una revalorización de este grano, pues durante mucho tiempo fue relegado y ninguneado como alimento para aves. Además de la comunidad científica, fueron los dietistas de comida sana y natural los que tomaron en cuenta sus grandes propiedades. Poco a poco fue ganando fama en el extranjero e incluida en la alta cocina mundial. El 2013 fue el Año Internacional de la Quinua, y permitió mostrar al mundo que este grano es uno de los alimentos más completos que tenemos.

Actualmente, la quinua es cultivada en casi todo el planeta, aunque principalmente en la región andina, desde Colombia hasta el norte de Argentina. El Perú se ha convertido en el primer exportador mundial, donde Puno y Ayacucho son las regiones que producen el 70 % del total nacional de quinua que se consume.



# Kañiwa

*(Chenopodium pallidicaule Aellen)*

# KAÑIWA

(*Chenopodium pallidicaule* Aellen)



## Hojas

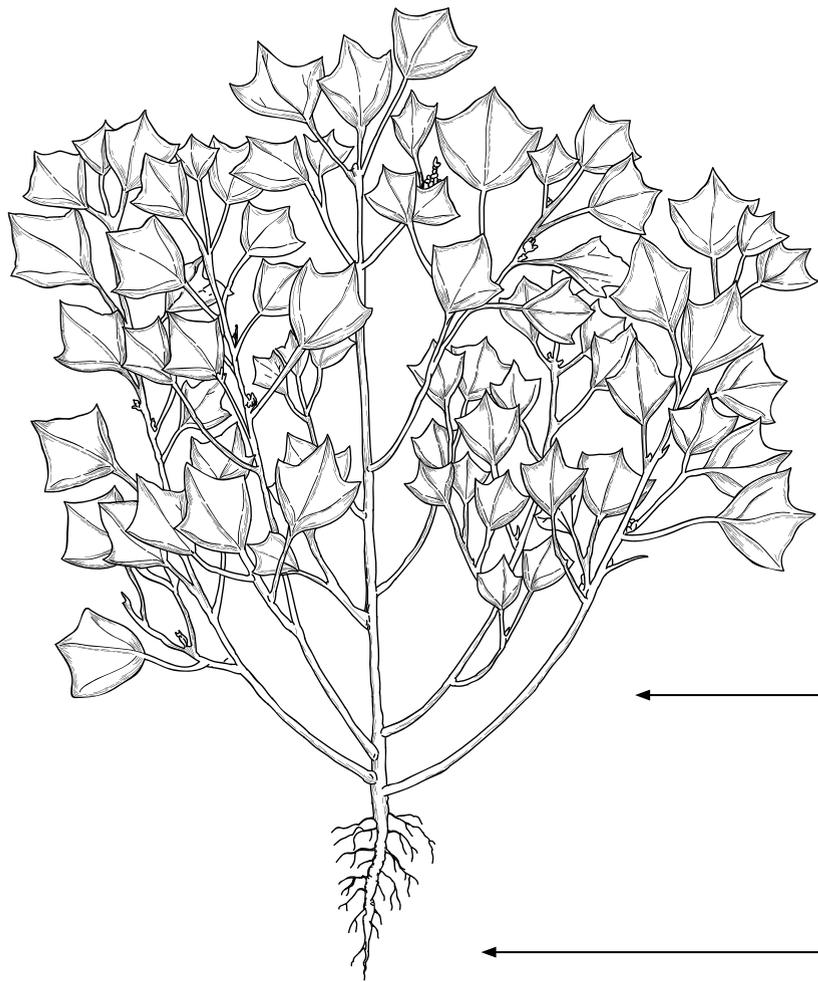
Pequeñas divididas en tres lóbulos. El color depende del ecotipo. Protegen a la inflorescencia.

(1-3 cm)



## Inflorescencia

Las flores están agrupadas formando espigas. Son axilares y terminales.



## Tallo

Es hueco, estriado y ramificado, desde la base con ramas secundarias. Tiene varios colores.

(20-60 cm)

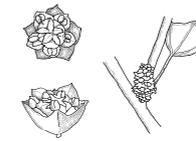
## Raíz

Corta, de cierta profundidad, con escasa ramificación y tolerancia a la salinidad.

(13-16 cm)

## Flores

No tienen pétalos, están agrupadas en glomérulos. Son hermafroditas.



## Fruto

Grano pequeño, de color castaño o negro y cubierto por un perigonio gris. El pericarpio es muy fino y traslúcido.

(1-2 mm de diámetro)



La referencia más antigua sobre la kañiwa es de Diego Cabeza de Vaca en 1586, en la *Descripción y relación de la ciudad de La Paz* menciona: "las semillas con que los indios se han sustentado y sustentan son como he dicho, maíz, papas, chuño, oca, quínuwa, cañagua, las verduras que tienen son las hojas de la quínuwa, cañagua y papas". En el *Vocabulario de la Lengua Aymara* (1612) de Ludovico Bertonio, al definir los vocablos *isualla hupa* señala que es una "quínuwa silvestre de la que llaman cañahua". En la *Historia del Nuevo Mundo* (1653) de Bernabé Cobo señala que "de las otras quínuwas de colores hacen chicha, señaladamente de la cenicienta, llamada cañahua..." y describe que el "cañahua sopo es una mata tan parecida al romero".

Aún no se han encontrado evidencias arqueológicas de la kañiwa. El Dr. Arthur Chervin (*Anthropologie Bolivienne*, 1908) fue uno de los primeros en marcar la diferencia de este grano con la quínuwa al hacer notar que era una especie aún no descrita, pero no es hasta 1929 cuando el botánico suizo Paul Aellen creó la denominación *Chenopodium pallidicaule* para designar a este cultivo.

La kañiwa es un pariente cercano de la quínuwa. Crece en condiciones ambientales muy duras, sobre todo en el Altiplano peruano y boliviano, siendo más resistente que la quínuwa contra las heladas. En los lugares donde se desarrolla, la temperatura anual promedio es de -10 °C con heladas durante al menos nueve meses al año. Su excepcional resistencia se debe a una estructura anatómica especial, la cual protege a sus flores del daño de las bajas temperaturas.

En el Perú la mayor producción de kañiwa se da al norte del lago Titicaca, en Puno. Esta planta no está completamente domesticada, crece casi como una mala hierba, lo cual es típico de las especies silvestres. En tanto semidomesticada, la kañiwa presenta algunas características adversas: variaciones en su apariencia, así como en el tiempo que requiere para su madurez.

Sin embargo, también presenta características favorables, principalmente por su capacidad de adaptación a hábitats muy extremos y su autosuficiencia. Por estas razones, es un cultivo importante para los agricultores de las altas montañas: cuando los otros cultivos fallan, debido a las heladas o friajes, la kañiwa sigue proveyendo alimento.

Se han identificado alrededor de 380 tipos de kañiwa en Puno. Esta planta tiene tres maneras de crecimiento: *saiwa*, que es de tallos erguidos; *lasta*, que es de tallos semi erguidos; y *pampa lasta*, de tallos tendidos donde solo sus extremos se mantienen rectos. Sus granos tienen variados colores, de acuerdo a su resistencia al frío: los claros (blancos, amarillos y anaranjados) resisten menos que los oscuros (rojos, morados, negros).

Este grano se puede aprovechar de diferentes maneras y subproductos para la alimentación, extractos y concentrados de proteínas, fideos, galletas, como sustituto del café y, sobre todo, como harina, conocida también como kañiwaco, que tiene un sabor muy parecido al cacao y puede ser un ingrediente único para una repostería saludable.



# Kiwicha

*(Amaranthus caudatus)*

# KIWICHA

(*Amaranthus caudatus*)

## Panoja

Cada panoja tiene flores masculinas y femeninas y se autopolinizan, también con el viento. Pueden ser erectas, semierectas o laxas. Pecíolo largo y rojo.

(Hasta 90 cm)



## Tallo

Se ramifica de forma irregular en lo alto, finalizando en unas largas inflorescencias de colores que protegen los granos.

(80 cm a 2½ m)

## Raíz

La raíz principal es corta y las secundarias profundizan en el terreno permitiendo extraer los nutrientes de las capas más profundas.

(Hasta 1,80 m)

## Hojas

Generalmente lanceoladas, ovoides y nervadas, de base aguda y color verde con manchas rojizas.



## Flores

Brotan del tallo principal, muy vistosas y coloridas.



Fueron tres las especies domesticadas de esta planta que se desarrollaron en la América precolombina: *Amaranthus caudatus*, *Amaranthus cruentus* y *Amaranthus hypochondriacus*. Un paso crucial en su domesticación fue la selección hecha por los antiguos agricultores, mediante el cual los granos normales y los silvestres de color oscuro fueron alterados para convertirse en semillas blancas. Esto dio como resultado granos de mejor sabor y con una calidad superior para el procesamiento.

La especie andina más importante es el *Amaranthus caudatus* Linnaeus.

El término *amaranto* significa etimológicamente "que nunca se marchita", adecuado nombre porque a pesar del tiempo, esta planta ha perdurado y se ha extendido por todo el mundo. En quechua a este grano se le llama *kiwicha*. En Ecuador se conoce como *sangoracha* y *ataco* y en Bolivia como *coimi* y *millmi*. Se cultiva en los Andes de Perú, Bolivia, Ecuador y Argentina.

El *Amaranthus caudatus* se originó en la misma región del altiplano andino donde surgió la papa. En restos arqueológicos se han encontrado semillas que tienen más de 4000 años de antigüedad. Esta planta fue uno de los alimentos básicos para los incas, casi tan importante como el maíz y la papa.

## Fruto

Contiene una sola semilla, redondeada y ligeramente aplanada. Tienen una variedad de colores. No tiene saponina amarga. (-1 mm)



Esta planta se adapta a diferentes áreas, tanto al nivel del mar como por sobre los 3000 m s. n. m. Resiste al frío y a la escasez de agua, ya que tiene un sistema de almacenamiento de líquido en sus hojas. Se suele cultivar de manera rotativa con otros productos, como el frejol en la costa y el maíz en los Andes. Destaca por tener un rápido desarrollo.

La planta de la kiwicha se parece a la quinua. Es un cultivo anual de hoja ancha y que puede alcanzar una altura de entre 0,8 y 2,5 metros. Produce semillas similares a las de los cereales, ricas en almidón. Son granos muy pequeños que se producen en gran cantidad, a veces más de 100 000 en una planta. Tales granos son de forma lenticular y miden entre 0,8 a 1,0 milímetros de diámetro. Un embrión relativamente grande rodea la semilla como un anillo. El color de las semillas varía del negro al rojo, siendo por lo general crema.

Es ideal para la repostería, tanto para dulces como para pan. Al mezclar con otras harinas de cereal, eleva su calidad alimenticia. Por el colorido de su panoja se realizan colorantes. El aceite de su semilla se utiliza también en la cosmética.

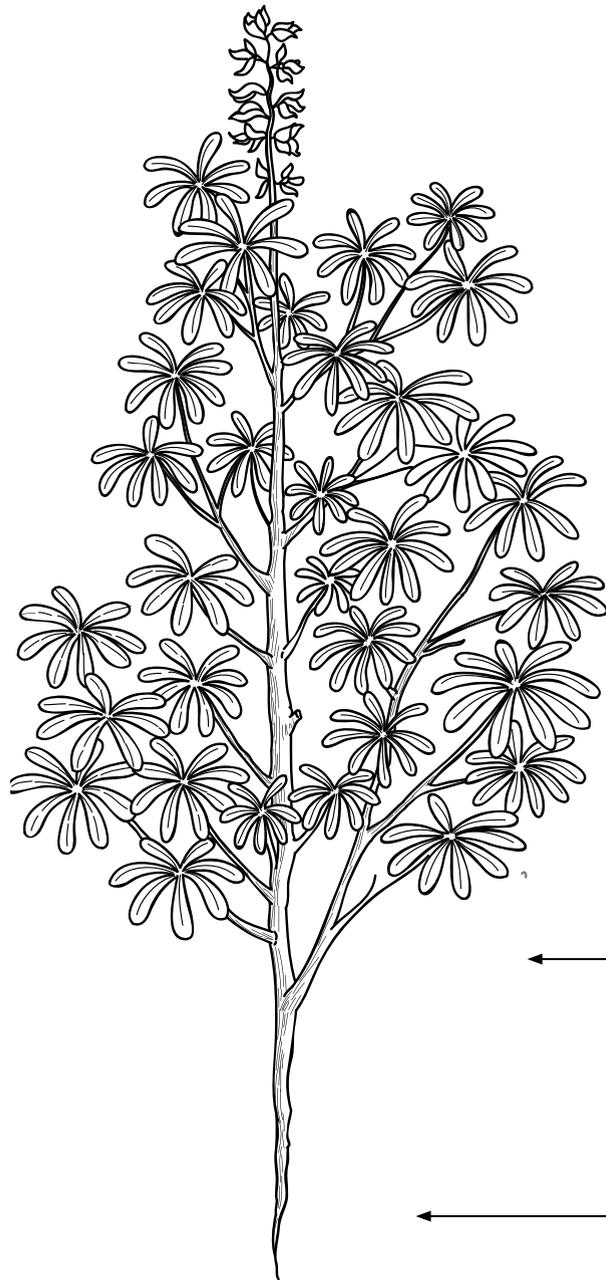


# Tarwi

*(Lupinus mutabilis Sweet)*

# TARWI

(*Lupinus mutabilis* Sweet)



**Hojas**  
De amarillo verdoso a verde oscuro, depende del contenido de antocianina (pigmento que da color a la planta).

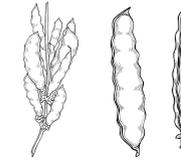


**Flores**  
Color varía de un azul claro a uno muy intenso (por eso su nombre científico: *mutabilis*, que cambia). Menos frecuentes: en blanco, crema, rosado o amarillo.

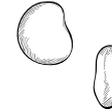
**Tallo**  
Generalmente muy leñoso (uso como combustible). Entre verde oscuro y castaño, en las especies silvestres es rojizo a morado.  
(1-2½ m)

**Raíz**  
Pivotante, vigorosa y profunda. Por eso, la trilla del tarwi demanda mucha mano de obra, por su trabajo laborioso y pesado.  
(Hasta 3 m de profundidad)

**Vaina**  
Dentro van las semillas del tarwi en número variable.  
(5-15 cm)



**Fruto**  
Varían de forma. Colores: blanco, amarillo, gris, ocre, pardo, castaño, marrón y combinados. Está recubierta por una dura membrana.  
(½-1½ cm)



Este lupino pertenece a la familia *Leguminosae*, igual que el frejol común y la soya. Existen varias especies de lupino que se cultivan en diferentes partes del mundo. En la zona de los Andes crece el *Lupinus mutabilis* Sweet, o también conocido como lupino andino, que fue una de las bases de la alimentación precolombina. Las especies mediterráneas son agrónomicamente importantes y se utilizan principalmente como alimento en Europa, Estados Unidos, Australia y Sudáfrica. Estos lupinos (*L. angustifolius*, *L. luteus* y *L. albus*) son dulces y no contienen los alcaloides amargos como el lupino andino. En general, es tan diversa esta familia de los *lupinus* que tiene más de 100 especies diferentes solo en América y un número algo menor en la región mediterránea.

El tarwi –lupino o chocho, también– fue domesticado por las culturas preincas hace más de 4000 años. Se ha identificado su origen en las regiones andinas de Ecuador, Perú y Bolivia. Se han encontrado sus granos en unas tumbas de la

cultura Nazca (100-500 a. C.) en la costa del Perú y, en el sur andino, la cultura Tiahuanaco tiene vasos ceremoniales con pinturas de esta leguminosa, lo que indica la amplia distribución e importancia de este alimento.

Durante la época colonial, la primera referencia sobre el tarwi proviene del padre Valverde quien, en una carta al rey de España en 1539, sugiere que se paguen los impuestos con este grano.

El cultivo del tarwi es anual, llegando a medir de uno a dos metros y medio de altura. Las flores pueden ser de un color azul intenso, púrpura o blanco y las vainas tienen de cinco a quince centímetros de largo, conteniendo de dos a seis semillas de forma ovoide. Las semillas pueden ser de color blanco, gris, marrón, negro o, más comúnmente, blanco con manchas negras.

Esta planta es tan generosa con la tierra que la acoge, que en su desarrollo la enriquece con abundante nitrógeno. Por eso es importante en el proceso de rotación de cultivos en los Andes, debido a su capacidad de fijar al suelo hasta 400 kg de nitrógeno por hectárea. Por esta razón, en las terrazas andinas, el tarwi se plantó en los niveles superiores con el fin de permitir que el nitrógeno soluble fluya hacia los niveles inferiores. Además, las fuertes raíces del tarwi permiten aflojar el suelo. Todas estas capacidades producen beneficios en los suelos en los cuales se cultiva.

Se adapta bien en tierras marginales y es resistente a la alta salinidad, acidez y el estrés hídrico. No exige espacios especiales, se adapta heroico a cualquier lugar, hasta protege de plagas a los cultivos cercanos. Por eso los agricultores lo cultivan a manera de cerco para los sembríos de maíz, quinua o papa. También tolera las heladas, la sequía y otros factores adversos.

Deberíamos conocerlo y cocinarlo más, porque tiene más proteínas y fibras que la soya y es de sabor tan agradable –después de sacar su amargor– que en el norte lo preparan en cebiche y es todo un emblema gastronómico en Áncash y La Libertad.

# VALOR NUTRICIONAL

*y compuestos  
saludables*



## VALOR NUTRICIONAL Y COMPUESTOS SALUDABLES

La Tabla 1 muestra la composición química promedio de los granos de quinua, kañiwa, kiwicha y tarwi. Como se aprecia, son fuentes excelentes de proteínas, lípidos e hidratos de carbono, que funcionan como nuestra reserva de energía.

**TABLA 1. COMPOSICIÓN QUÍMICA PROMEDIO DE LOS GRANOS ANDINOS (gramos cada 100 gramos).**

GRANO	PROTEÍNA	GRASA	FIBRA DIETARIA	CARBOHIDRATOS
Quinua	15	6	12	70
Kañiwa	16	8	20	70
Kiwicha	14	7	9	70
Tarwi	40	20	15	70

### VALOR NUTRICIONAL

Las **proteínas** son importantes para que el cuerpo funcione correctamente. Para ello se necesita ingerir en la comida diaria una cantidad mínima de proteínas de buena calidad. Las proteínas que consumimos se encuentran en los alimentos de origen animal, como las carnes, los huevos o los productos lácteos, y en los de origen vegetal, principalmente en las semillas y los granos.

Es necesario consumir proteínas porque ayudan al cuerpo a reparar las células y a producir unas nuevas. Una deficiencia crónica de proteínas puede causar la disminución de la masa muscular en adultos y un pobre crecimiento físico e intelectual en los niños. Los granos andinos –y especialmente el tarwi– son fuentes importantes de proteínas.

Las proteínas se componen de aminoácidos, que son pequeñas moléculas. En total, en las proteínas podemos encontrar veinte aminoácidos, donde ocho son *esenciales* porque nuestro cuerpo no puede producirlos, o sea, debemos ingerirlos. Uno de estos aminoácidos esenciales es la lisina, necesaria para la formación de todas las proteínas del organismo, especialmente en la composición de los tejidos musculares y órganos importantes. En

comparación, los cereales más comunes como el trigo, el arroz o el maíz son pobres en lisina, mientras que los granos andinos contienen una alta cantidad.

Dentro de la alimentación, las **grasas y los aceites** cumplen una función muy importante. Con el término *grasa* se designa todas aquellas grasas sólidas y por *aceite* a las grasas líquidas, a temperatura ambiente. Las grasas y aceites representan la fuente principal de energía procedente de los alimentos y fuente de vitaminas liposolubles (es decir, que solo se disuelven en aceites o grasas, como las vitaminas E, A y D) y ácidos grasos esenciales. Estos ácidos grasos son importantes para el crecimiento y desarrollo normal del feto y de las lactantes y, en particular, para el desarrollo del cerebro. Entre los ácidos grasos esenciales destacan el linoleico (Omega 6) y el linolénico (Omega 3). Estos son importantes porque desempeñan funciones necesarias y vitales en la gestación, lactancia y durante la infancia, ya que son constituyentes esenciales de las células del cuerpo y forman parte de las estructuras neurales (nervios).

Los granos andinos tienen un buen contenido de estos aceites, el cual puede oscilar entre 6 y 20 %. La quinua puede contribuir a cubrir los

requerimientos de estos ácidos grasos esenciales, pues tiene una balanceada relación Omega 6/Omega 3. La mayor parte de aceites consumidos normalmente tienen demasiado Omega 6, lo cual puede ser dañino y, por otro lado, la carencia de Omega 3 está asociada al desarrollo de procesos inflamatorios. Por eso, el consumo balanceado de Omega 6 y Omega 3 protege al organismo frente a enfermedades crónicas.

Los granos andinos tienen un alto contenido de **fibra dietaria** o fibra dietética (10-20 %). Esta es importante porque ayuda en la prevención de problemas cardiovasculares y diabetes, reduciendo el nivel de colesterol y glucosa en la sangre. Tiene un rol en la prevención del cáncer y de otras dolencias, como constipación (estreñimiento) y mejora la salud intestinal.

La kañiwa es particularmente rica en fibra con aproximadamente 20 % de contenido. Los nutricionistas recomiendan un consumo de fibra dietaria de entre 25 y 35 g/día, pero la mayoría de las dietas no cumplen con este requisito. El consumo de granos andinos favorece el buen funcionamiento del aparato digestivo.

Los **hidratos de carbono** o carbohidratos son las principales fuentes de energía en nuestra alimentación. En los alimentos se encuentran principalmente en forma de almidones y azúcares, que luego son transformados en glucosa para ser utilizada. La glucosa es necesaria para nuestras actividades, pero un exceso de ella en la sangre puede ser perjudicial para la salud.

En este sentido, el *índice glicémico* (IG) se refiere a la respuesta glicémica (nivel de glucosa) en la sangre luego de la ingestión de un alimento. Un índice alto no es recomendable para la salud. En general, los alimentos ricos en fibra (como los cereales integrales) tienen un índice glicémico (nivel de glucosa) bajo. Los granos andinos presentan un IG bajo o moderado.

Los **minerales** de los granos andinos se concentran en las capas exteriores del salvado. Por ejemplo, la quinua es rica en calcio, magnesio, hierro y fósforo; posee dos veces más cantidad de magnesio que el arroz y el trigo y supera al frejol en más del 20 %. Con solo 20 gramos de consumo de harina de quinua se cubre el 10 % de los requerimientos de magnesio

en niños, adolescentes y adultos, por lo que es una buena fuente de este micronutriente. Sin embargo, la disponibilidad de estos minerales puede verse afectada por algunos componentes de la quinua, principalmente por las saponinas y el ácido fítico, que se soluciona con un buen proceso de lavado.

En cuanto a las **vitaminas**, el contenido de tiamina y riboflavina en la quinua es similar al de los cereales comunes. La quinua es una buena fuente de tiamina: consumiendo 22 gramos de quinua entera o en harina se cubre hasta el 20 % del requerimiento en niños de 1 a 8 años y el 10 % en los de adultos y adolescentes. En comparación con los cereales comunes, la quinua parece ser una de las mejores fuentes de vitamina E. Es también una fuente excelente de  $\gamma$ -tocoferol, de relevancia biológica por su potencial anticancerígeno y antiinflamatorio. La quinua contiene cantidades significativas de vitamina C, cuya presencia no es común en los cereales.

Se ha descubierto que la quinua es rica en ácido fólico. Esta es una vitamina B muy importante durante la gestación, porque ayuda a prevenir defectos de nacimiento en el cerebro y la médula espinal denominados defectos del tubo neural. Es también esencial para prevenir la anemia. El contenido de esta vitamina en la quinua es diez veces mayor que en el trigo.

Por su parte, la kañiwa es una muy buena fuente de minerales, especialmente de hierro. También tiene un alto contenido de vitaminas del grupo B. Con respecto a estos nutrientes, la kañiwa se compara favorablemente con cereales comunes, como el trigo, la cebada, la avena y el arroz. El contenido de riboflavina es mayor en la kañiwa que en los cereales comunes.

La semilla de la kiwicha es una buena fuente de tocoferoles y tocotrienoles, así como de ácido fólico y biotina. También es rica en calcio y hierro y su consumo satisface la ingesta diaria recomendada de estos elementos. La relación calcio/fósforo (presencia simultánea que mejora la absorción de ambos elementos) es muy adecuada nutricionalmente.

Se puede apreciar en la Tabla 2 que las variedades de los granos andinos diferencian notablemente en su composición química. Especialmente podemos ver que el contenido de proteínas de las variedades de la quinua fluctúa entre 12 y 25 %. Cabe mencionar que estas son las variedades utilizadas en las recetas de este libro.

**TABLA 2. COMPOSICIÓN QUÍMICA DE DIFERENTES VARIEDADES DE LOS GRANOS ANDINOS**  
(Gramos por cada 100 gramos)

VARIEDAD	LUGAR DE COSECHA	PROTEÍNA	GRASA	CENIZA	FIBRA BRUTA	CARBOHIDRATOS
Kañiwa	Puno	17.0	8.9	3.8	4.9	70.2
Kiwicha rosada	Cusco	14.8	8.3	2.2	3.1	74.7
Kiwicha negra	Cusco	15.0	7.6	3.0	6.8	74.3
Kiwicha Óscar Blanco	Cusco	12.9	7.2	3.8	2.9	76.0
Tarwi	Cajamarca	52.4	21.4	2.7	7.5	14.5
Quinua Blanca Junín	Cusco	14.0	7.8	3.1	2.6	72.2
Quinua Blanca Junín	Arequipa	18.8	6.8	3.0	2.7	68.5
Quinua Kancolla	Puno	14.4	7.5	3.3	2.3	72.3
Quinua Kancolla	Arequipa	18.6	6.2	3.4	2.2	69.4
Quinua Amarilla Sacaca	Cusco	14.1	7.2	3.8	2.2	72.5
Quinua Amarilla Sacaca	Arequipa	18.9	4.2	3.1	2.9	70.7
Quinua CICA-18	Cusco	15.2	7.2	4.0	2.4	71.0
Quinua CICA-18	Arequipa	18.9	5.4	3.3	2.6	69.6
Quinua Blanca Nativa	Áncash	21.1	9.5	3.3	1.9	64.0
Quinua Pasankalla	Cusco	12.7	8.3	3.1	5.1	70.5
Quinua Maravilla	Áncash	16.6	8.7	3.8	3.1	67.6
Quinua Rosada	Áncash	17.6	8.3	3.1	2.9	67.9
Quinua Chullpi	Puno	16.6	7.5	2.2	2.7	70.8
Negra Ayara	Puno	18.4	9.86	2.95	15.20	53.5
Quinua Amarilla	Áncash	24.7	7.7	4.0	4.4	58.9
Quinua Púrpura	Áncash	18.4	8.3	3.7	4.3	65.1

## COMPUESTOS SALUDABLES

Los aceites de los granos andinos contribuyen a reducir el colesterol a través de su compuesto de **fitoesteroles**. Los fitosteroles de los granos andinos tienen una estructura muy similar al colesterol e inhiben su absorción intestinal, lo que reduce las lipoproteínas de baja densidad (LDL), es decir, el “colesterol malo”. Estos compuestos también han demostrado actividad antiviral y antitumoral. Otro componente interesante se encuentra en el aceite de semilla de kiwicha, que contiene aproximadamente el 6 % de escualeno, una cantidad más alta de la que se encuentran en los aceites de otros cereales y comparable solo al aceite de oliva. La importancia de escualeno reside en su capacidad para bajar los niveles de colesterol en el hígado. Además, existe la hipótesis de que la disminución del riesgo de varios tipos de cáncer por parte de quienes consumen aceite de oliva podría ser por el escualeno.

Los **compuestos fenólicos** han sido ampliamente investigados en la última década con el fin de evaluar sus beneficios, en particular para el tratamiento de enfermedades degenerativas,

cardiovasculares y cáncer. Los compuestos fenólicos más importantes de los cereales son los ácidos fenólicos y flavonoides. Diferentes variedades de kiwicha, quinua y kañiwa han sido estudiados en su contenido de compuestos fenólicos. Generalmente se considera que las bayas (arándanos) son las mejores fuentes de flavonoides. Sin embargo, si comparamos los niveles de flavonoides en las bayas y en los granos andinos, son de la misma magnitud, sobre todo en la quinua y la kañiwa. Los cereales comunes, como trigo, centeno, avena o cebada, no contienen flavonoides.

Se ha encontrado **isoflavonas**, en particular genisteína y daidzeína, en las semillas de quinua y tarwi. Estos compuestos están implicados en la fisiología vegetal: protección contra los agentes patógenos, de luz UV y en los suelos limitados de nitrógeno. En el caso de humanos, estos compuestos actúan como fitoestrógenos y pueden ayudar a las mujeres con síntomas de menopausia. También reducen la presión alta, mejoran la densidad ósea y tienen propiedades antioxidantes.

# PRINCIPALES NUTRIENTES Y BENEFICIOS DE LOS GRANOS ANDINOS

**Proteínas:** Contiene los ocho aminoácidos esenciales, especialmente:

**Lisina**                      Juntos aumentan la producción de la hormona de crecimiento.

**Arginina**                      Esencial para los niños pequeños.

**Histidina**                      Favorece el sueño, regula el ciclo diario de sueño-vigilia, antidepresivo y tranquilizante.

## Vitaminas

**Grupo B**                      Ayuda a procesar los alimentos en energía y a formar glóbulos rojos.

**Ácido fólico**                      Para la fertilidad femenina: previene defectos congénitos en el cerebro y la columna vertebral del bebé.

**Vitamina E**                      Antioxidante que mantiene estable la estructura de las membranas celulares.

## Grasas

**Omega 3**                      Fortalece las neuronas, mantiene el corazón estable y reduce la inflamación en el cuerpo.

**Omega 6**                      Regula la producción de energía, la salud ósea, la piel y el cabello.

**Omega 9**                      Reduce el colesterol malo (LDL).

## Minerales

**Calcio**                      Esencial para la salud de huesos y dientes.

**Hierro**                      Componente de la hemoglobina.

**Magnesio**                      Esencial para el metabolismo en general.

**Zinc**                      Mejora el sistema inmune contra enfermedades contagiosas.

## Fibra

**Fibra dietética**                      Protege contra enfermedades cardiovasculares, diabetes y ciertos tipos de cáncer.

## Otros

**Flavonoides**                      Antioxidantes que protegen las células de contaminantes y sustancias tóxicas en alimentos y medio ambiente.

**Fitoestrógeno**                      Protegen a las mujeres en edad de menopausia contra enfermedades cardíacas y cáncer.

**Fitoesteroles**                      Bloquean la absorción del colesterol a nivel intestinal y reducen el crecimiento de tumores cancerosos.

**Escualeno**                      Antioxidante que protege contra el cáncer y la piel y la visión contra la radiación UV.

**Betacianina**                      Pigmento antioxidante que ayuda a prevenir el cáncer.

		QUINUA	KIWICHA	KAÑIWA	TARWI
PROTEÍNAS	Lisina + Arginina	○	○	○	○
	Histidina	○	○	○	
	Triptófano	○	○	○	
VITAMINAS	Grupo B	○	○	○	
	Ácido fólico	○	○	○	
	Vitamina E	○	○	○	○
GRASAS	Omega 3	○	○	○	○
	Omega 6	○	○	○	○
	Omega 9	○	○	○	○
MINERALES	Calcio	○	○	○	○
	Hierro	○	○	○	○
	Magnesio	○	○	○	○
	Zinc	○	○	○	○
FIBRA					
	Fibra dietética	○	○	○	○
OTROS	Flavonoides	○		○	○
	Fitoestrógeno	○			
	Fitoesteroles	○	○	○	○
	Escualeno		○		
	Betacianina		○		

# PROCESO

*de los granos andinos*



## CARACTERÍSTICAS SUPERFICIALES DE LOS GRANOS ANDINOS



QUINUA



KAÑIWA



KIWICHA



TARWI

## HARINAS

HARINA DE QUINUA



HARINA DE KAÑIWA (KAÑIWACO)



HARINA DE KIWICHA



# COCCIONES

## TRATAMIENTO PREVIO PARA COCINAR LOS GRANOS

Para eliminar la saponina de la quinua, se debe realizar un exhaustivo lavado y frotar bien para luego llevarla a la olla. En el caso de la kiwicha, la dureza del grano se va con la misma cocción. Para la kañiwa, el perigonio que envuelve al grano sale con un tostado ligero y un suave venteo para que quede solo la semilla. Mientras que para el tarwi hay una mayor preparación, el fuerte amargor del alcaloide se elimina dejándolo a remojar por uno a dos días y después llevándolo a hervir por una hora; luego de ello, hay dos maneras de que quede completamente limpio: dejar en agua corriendo por cuatro a ocho días (esta es la manera tradicional a través de un río) o lavar durante dos semanas aproximadamente cambiándole el agua de cuatro a cinco veces por día, para finalmente dejarlo secar antes de llevarlo a la cocción.

Actualmente, por lo general, los granos andinos procesados que se encuentran en el mercado ya vienen con esta profunda limpieza y listos para llevarlos a la cocción.

## TIEMPOS DE COCCIÓN

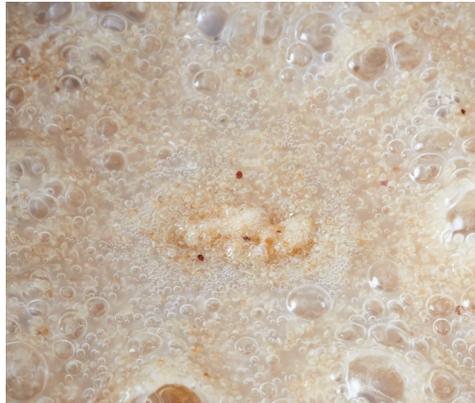
**QUINUA**  
⌚ 11-20 min



**KAÑIWA**  
⌚ 20 min



**KIWICHA**  
⌚ 20 min



**TARWI**  
⌚ 60 min



## GRANOS COCIDOS Y FRITOS

**QUINUA**



**KAÑIWA**



**KIWICHA**



**TARWI COCIDO**



**TARWI FRITO**



## ASOCIACIÓN POR SABOR Y AROMA DE GRANOS ANDINOS

Cada grano es un mundo de opciones. La Tabla 3 representa el maridaje ideal para cada grano andino al momento de combinar con otros ingredientes en una preparación. Es la correspondencia armónica según el sabor y aroma de cada producto.

**TABLA 3. CORRESPONDENCIA DE GRANOS ANDINOS CON OTROS PRODUCTOS SEGÚN SABOR Y AROMA**

	QUINUA	KAÑIWACO	KIWICHA	TARWI
<b>Frutas</b>	Aguaymanto Fresa Lúcuma Manzana Palta Plátano	Lúcuma Plátano	Aguaymanto Lúcuma Manzana Palta Plátano	Aguaymanto Limón Mango verde Naranja
<b>Hierbas / Hojas</b>	Albahaca Culantro Hierba buena Menta Orégano Perejil Romero Salvia		Albahaca Culantro Estragón Orégano Salvia	Albahaca Alga Culantro Hierba buena Menta
<b>Vegetales</b>	Ajo Berenjena Cebolla (blanca / roja) Champiñones Setas Tomate Zanahoria		Ajo Berenjena Cebolla (blanca / roja) Champiñones Setas Tomate Zanahoria Zucchini	Ajjes frescos Palta Sachatomate Tomate
<b>Lácteos</b>	Chocolate blanco Leche Mantequilla Quesos: blandos / frescos / maduros / pastas	Chocolate blanco Leche	Chocolate blanco Leche Mantequilla Quesos: pasta blanda	Chocolate blanco Leche Mantequilla Quesos: blandos / frescos / maduros / pastas

	QUINUA	KAÑIWACO	KIWICHA	TARWI
<b>Espicias</b>	Ají Canela Clavo de olor Comino Pimienta Pimienta chapa Semillas de mostaza Vainilla	Canela Clavo de olor Pimienta chapa Vainilla	Canela Clavo de olor Pimienta chapa Pimienta rosada Semillas de hinojo Semillas de mostaza Vainilla	Ají Canela Clavo de olor Comino Pimienta Pimienta chapa Semillas de mostaza Vainilla
<b>Azúcar</b>	Azúcar rubia Caramelo Chancaca Mermelada de saúco Miel	Azúcar rubia Caramelo Chancaca Mermelada de saúco Miel	Azúcar blanca Azúcar rubia Caramelo Cebolla confitada Chancaca Miel	Azúcar rubia Caramelo Chancaca Mermelada de saúco Miel
<b>Frutos secos</b>	Ajonjolí Almendra Castaña Macambo Nueces Pecanas	Almendras Castañas Macambo Nueces Pecanas	Ajonjolí Almendras Castañas Macambo Nueces Pecanas	Ajonjolí Almendras Castañas Macambo Nueces Pecanas
<b>Granos / Semillas</b>	Arroz Cacao Café Kañiwa Kiwicha Trigo	Cacao Café Kiwicha Quinoa	Cacao Café Cous cous Kañiwa Quinoa Trigo shámbar	Café Cacao Kañiwa Kiwicha Quinoa
<b>Líquidos</b>	Aceites: ajonjolí / maní / oliva Caldos: mariscos / pescado / pollo / res Vinagres: balsámico / rojo / blanco / frutas		Aceites: ajonjolí / maní / oliva Caldos: mariscos / pescado / pollo / res Vinagres: balsámico / blanco / frutas / rojo	Aceites: ajonjolí / maní / oliva Caldos: pollo Vinagres: balsámico / rojo / blanco / frutas

# RECETAS



# ¿CÓMO LEER ESTE RECETARIO?

## Título de la receta

con destacado en altas del tipo de grano andino presente.

## Información resaltante:

cantidad de porciones y si es apta para veganos y/o celíacos (sin gluten).

## Listado de ingredientes

según proceso, cuantificado en medidas exactas y en proporción casera.

## Preparación paso a paso de

cada proceso de la receta y explicado de manera simple.

Al final del libro hay un **glosario** de términos técnicos, especializados o poco usuales.

**Variedad ideal** del grano andino a utilizar, o sugerencia disponible.

**Valoración nutricional** según composición en fibra dietética, antioxidantes y proteínas.

**Tip** o consejo para la preparación de cada receta.

**Fotografía del plato** finalizado, o detalle del mismo.

**Nutrientes por porción** en medición exacta: energía, proteína, grasa, carbohidratos disponibles y fibra dietética.

**Dato** o información sobresaliente de cada receta o producto relacionado a la misma.

**Aporte comparativo** de cada porción según otros alimentos nutritivos.

## ¿QUÉ SIGNIFICAN LOS VALORES NUTRICIONALES INCLUIDOS EN LAS SIGUIENTES RECETAS?

Para entender mejor lo que comemos es importante comparar los *valores nutricionales* con los *requerimientos nutricionales*. Los requerimientos son las necesidades que las personas tienen de los diferentes nutrientes para su óptimo crecimiento, mantenimiento y funcionamiento. Las cantidades varían depende del sexo y el momento de desarrollo de cada persona (por ejemplo, mujeres embarazadas). Considerando macronutrientes se tiene:

Requerimiento promedio diario	ENERGÍA (kcal)	PROTEÍNA (g)	GRASA (g)	FIBRA DIETÉTICA (g)
<b>Mujer</b>	2210	49	37-86	25-35
<b>Hombre</b>	2895	55	48-113	25-35

Fuente: FAO (2002).

### MARINADA NIKKEI

Mezclar todos los ingredientes, reservar. Agregar azúcar o miel, mostaza y aceite; mezclar bien.

### ROLLO

Blanquear la col en agua hirviendo hasta observar un cambio de color a amarillo; estirar las hojas y reservar.

Cocinar la kiwicha con agua por veintidós minutos, mezclarla en caliente con la quinua blanca graneada a fin de obtener una mezcla algo gomosa. Dejar enfriar y reservar.

Picar la palta en cubos.

Cortar la cebolla, el rocoto y el pepino en cubos pequeños.

Mezclar todo; añadir cushuro, sal, culantro y aceite de oliva.

Estirar las hojas de col, colocar la mezcla anterior, colocar las tiras de bonito y enrollar.

Mojar el rollo con mantequilla caliente antes de servir.

### ACABADO

Colocar la marinada nikkei en la base del plato, servir el rollo de col, adornar con chips de quinua, salpicar furikake y ciboulette.

### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 28 % de la fibra dietética recomendada en un día. El contenido de proteínas de una porción equivale a 7 porciones de un snack de maíz y contiene 5 veces más antioxidantes que un brócoli.

### SABÍAS QUE...

El cushuro, o también conocido como murmurta, es un alga andina considerada como el alimento del futuro, pues tiene más proteínas que la carne, más calcio que la leche y más hierro que un plato de lentejas.

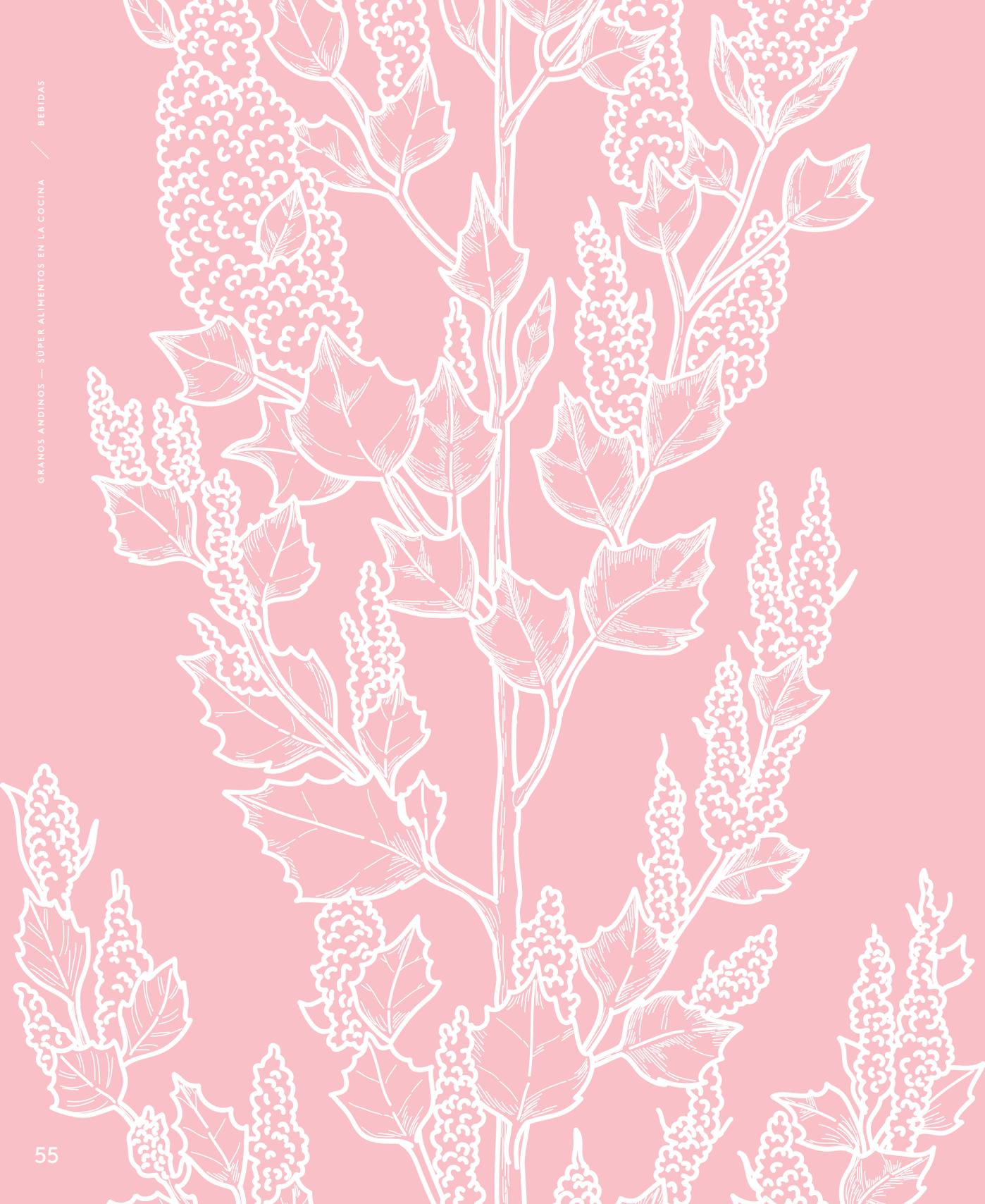
### Tip

La receta de chips de quinua se encuentra en la sección pastres (p. 208).



### Nutrientes por porción

- \* Energía: 615 kcal
- \* Carbohidratos: 33 g
- \* Proteína: 15 g
- \* Fibra dietética: 9 g
- \* Grasa: 46 g



# bebidas

# Ponche de QUINUA, arroz y especias



4 PORCIONES



SIN GLUTEN



VEGANA

## INGREDIENTES

Agua	3¼ tzs.	800 ml
Arroz	½ tz.	60 g
Canela en rama	1 ud.	3 g
Anís	½ cda.	2 g
Clavo de olor	1 ud.	2.5 g
Naranja (cáscara)	2 cdtas.	10 g
Coco rallado	1½ cda.	20 g
Quinua	½ tz.	100 g
Pasas negras	1½ cda.	20 g
Azúcar rubia	1 tz. + 1 cda.	120 g

VARIEDAD IDEAL  
**Quinua Chullpi**  
(o cualquier quinua blanca)

## PREPARACIÓN

Preparar una infusión con el agua, la mitad del arroz, la canela, el anís, el clavo, la cáscara de naranja y la mitad del coco; dejar hervir por quince minutos a fuego bajo.

Retirar del fuego y dejar enfriar completamente.

Colar y regresar al fuego hasta dar un hervor.

Agregar la quinua, el arroz y el coco restante, hervir por veinte minutos.

Agregar el azúcar y las pasas; integrar y servir.



## MUY NUTRITIVO

Una porción contiene 2 veces más antioxidantes que una taza de arándanos azules.



## SABÍAS QUE...

Entre el 16 % y el 20 % del peso del grano de quinua son proteínas de altísimo valor nutricional.

*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 248 kcal
- \* Proteína: 4 g
- \* Grasa: 3 g
- \* Carbohidratos: 49 g
- \* Fibra dietética: 3 g





*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 773 kcal
- \* Proteína: 19 g
- \* Grasa: 40 g
- \* Carbohidratos: 72 g
- \* Fibra dietética: 15 g

# Ponche de KIWICHA Centenario



4 PORCIONES



SIN GLUTEN

**INGREDIENTES**

Almendras	⅓ tz.	80 g
Castañas	⅓ tz.	80 g
Coco rallado	½ tz.	50 g
Kiwicha	1 tz.	200 g
Avena	¾ tz.	80 g
Agua	2½ tzs.	625 ml
Macerado de anís	¼ tz.	60 ml
Azúcar	1¼ tzs.	120 g
Leche	½ tz. + 2 cdas.	150 ml
Canela en polvo	c/n	

**PREPARACIÓN**

Picar las almendras y las castañas, tostar junto con el coco rallado y reservar.

Hervir la kiwicha, la avena y el agua por veinticinco minutos.

Agregar las almendras, las castañas y el coco; mezclar.

Retirar del calor, agregar el macerado, el azúcar y la leche. Integrar bien los ingredientes.

Servir decorado con canela en polvo.

VARIEDAD IDEAL  
**Kiwicha Centenario**  
 (o cualquier kiwicha)



**MUY NUTRITIVO**

Una porción aporta el 49 % de la fibra dietética y el 40 % de la proteína recomendada en un día. Además, aporta más proteínas que 4½ vasos de leche de soya.



**SABÍAS QUE...**

La kiwicha es un grano con muy alto contenido de calcio, ideal para fortalecer los huesos.

# Ponche de KANIWA Illpa



4 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

Kañiwa	¾ tz.	150 g
Agua	1½ tzs. + 2 cdas.	400 ml
Leche	¾ tz.	180 ml
Azúcar	½ tz.	50 g
Coco tostado	½ tz.	45 g
Cacao en polvo	c/n	

VARIEDAD IDEAL  
Kañiwa Illpa

## PREPARACIÓN

Cocinar la kañiwa con el agua hasta reventar (cuarenta minutos aproximadamente).

Agregar la leche y mantener en el fuego hasta que hierva.

Adicionar el azúcar y el coco, licuar hasta integrar.

Servir decorado con cacao en polvo.



## MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 41 % de la fibra dietética recomendada en un día y contiene tanta proteína como 3 vasos de leche de soya.

### Tip:

Servir en el desayuno de los niños antes de ir al colegio les dará mucha energía durante el día.

### Nutrientes por porción

- \* Energía: 471 kcal
- \* Proteína: 12 g
- \* Grasa: 24 g
- \* Carbohidratos: 45 g
- \* Fibra dietética: 12 g





*Leche de Kwicha Oscar Blanco*

*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 176 kcal
- \* Proteína: 7 g
- \* Grasa: 6 g
- \* Carbohidratos: 22 g
- \* Fibra dietética: 8 g

*Leche de Kañiwa Cupi*

*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 190 kcal
- \* Proteína: 9 g
- \* Grasa: 4 g
- \* Carbohidratos: 19 g
- \* Fibra dietética: 11 g

*Leche de Tarwi*

*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 345 kcal
- \* Proteína: 19 g
- \* Grasa: 7 g
- \* Carbohidratos: 49 g
- \* Fibra dietética: 4 g

*Leche de Kañiwa Illpa*

*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 482 kcal
- \* Proteína: 9 g
- \* Grasa: 24 g
- \* Carbohidratos: 48 g
- \* Fibra dietética: 11 g

*Leche de Kwicha Centenario*

*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 469 kcal
- \* Proteína: 6 g
- \* Grasa: 26 g
- \* Carbohidratos: 51 g
- \* Fibra dietética: 8 g

*Leche de Quinua y coco*

*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 253 kcal
- \* Proteína: 8 g
- \* Grasa: 10 g
- \* Carbohidratos: 24 g
- \* Fibra dietética: 7 g

# Leche de KIWICHA Óscar Blanco



## INGREDIENTES

Kiwicha	½ tz.	100 g
Agua	1½ tzs. + 2 cdas.	400 ml

VARIEDAD IDEAL  
Kiwicha Óscar Blanco o Centenario

## PREPARACIÓN

Lavar la kiwicha.  
Colocar en una licuadora y agregar el agua hirviendo.  
Licuar por tres minutos y pasar por un colador antes de servir.

# Leche de KAÑIWA Cupi



## INGREDIENTES

Kañiwa	½ tz.	100 g
Agua	1½ tzs. + 2 cdas.	400 ml

VARIEDAD IDEAL  
Kañiwa Cupi o Illpa

## PREPARACIÓN

Lavar la kañiwa.  
Colocar en una licuadora y agregar el agua hirviendo.  
Licuar por tres minutos y pasar por un colador antes de servir.

# Leche de TARWI



## INGREDIENTES

Tarwi desamargado	1¼ tzs.	200 g
Agua hirviendo	2 tzs.	½ l
Agua fría	2 tzs.	½ l
Azúcar blanca	1 tz. + 1 cda.	120 g
Vainilla	c/n	
Aceite de coco	1½ cdas.	20 g

## PREPARACIÓN

Colocar el tarwi en una licuadora.  
Agregar el agua hirviendo y licuar hasta integrar.  
Agregar el agua fría, el azúcar, la vainilla y el aceite de coco.  
Licuar por dos minutos a máxima velocidad.  
Servir inmediatamente.

# Leche de KAÑIWA Illpa



## INGREDIENTES

Kañiwa	½ tz.	100 g
Agua	1½ tzs. + 2 cdas.	400 ml
Azúcar	½ tz. + 1 cda.	60 g
Aceite de coco	2½ cdas.	45 g

VARIEDAD IDEAL  
Kañiwa Illpa o Cupi

## PREPARACIÓN

Lavar la kañiwa.  
Colocar en una licuadora y agregar el agua hirviendo.  
Licuar por tres minutos y pasar por un colador.  
Regresar a la licuadora, agregar el azúcar y el aceite; licuar hasta emulsionar.

# Leche de KIWICHA Centenario



2 PORCIONES



SIN GLUTEN



VEGANA

## INGREDIENTES

Kiwicha	½ tz.	100 g
Agua	1½ tzs. + 2 cdas.	400 ml
Azúcar	½ tz. + 1 cda.	60 g
Aceite de coco	2½ cdas.	45 g

VARIEDAD IDEAL  
**Kiwicha Centenario u Óscar Blanco**

## PREPARACIÓN

- 1. Lavar la kiwicha.
- 2. Llevarla a la licuadora y agregar el agua hirviendo.
- 3. Licuar por tres minutos y pasar por un colador.
- 4. Regresar a la licuadora, agregar el azúcar y el aceite y licuar hasta emulsionar.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta igual cantidad de proteínas que vaso y medio de leche de soya.



### SABÍAS QUE...

La leche de kiwicha puede ser utilizada por las personas que tienen intolerancia a la lactosa o alergia a las proteínas de la leche de vaca.

# Leche de QUINUA y coco



2 PORCIONES



SIN GLUTEN



VEGANA

## INGREDIENTES

Quinua	½ tz.	100 g
Agua	1½ tzs. + 2 cdas.	400 ml
Aceite de coco	1 cda.	15 g

VARIEDAD IDEAL  
**Quinua Chullpi de Puno**  
(o cualquier quinua blanca)

## PREPARACIÓN

- 1. Hervir el agua.
- 2. En una licuadora, colocar la quinua, encender a velocidad baja, retirar la tapa y agregar el agua hirviendo, con cuidado.
- 3. Agregar el aceite de coco, apagar y pasar la preparación por un colador.
- 4. Dejar enfriar completamente antes de consumir.



### MUY NUTRITIVO

El contenido de proteínas de una taza de leche de quinua equivale a 2 tazas de leche de soya.



### SABÍAS QUE...

La quinua chullpi es una variedad nativa que los campesinos utilizan para hacer "leche" por sus adecuadas características para este tipo de producto. Es de consistencia cristalina y al cocinar se vuelve blanca.



# entradas

# Ceviche de TARWI



3 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### TRUCHA CURADA

Filete de trucha	1 ud.	200 g
Sal	½ tz.	100 g
Azúcar rubia	½ tz.	100 g

### MARINADA

Limones	12 uds.	300 g
Kion	¼ ud.	30 g
Leche fresca	¼ tz.	50 ml
Jugo de sachatomate	½ tz. + 1½ cdas.	150 ml
Pasta de ají amarillo	¾ tz.	130 g
Ajo	3 dientes	30 g
Pimienta negra chancada	¾ cda.	10 g
Sal	1¼ cdas.	25 g
Aceite de oliva	½ tz. + 1½ cdas.	150 ml

### QUINUA FRITA

Quinua	¾ tz.	150 g
Agua	1½ tzs. + 2 cdas.	400 ml
Aceite vegetal	2 tzs.	½ lt.

### CEVICHE

Cebolla roja	1½ uds.	200 g
Rocoto verde	2 uds.	100 g
Rocoto rojo	2 uds.	100 g
Rocoto amarillo	2 uds.	100 g
Culantro	2 ramas	20 g

Sachatomate	2 uds.	200 g
Cushuro	¾ tz.	150 g
Tarwi cocido	1½ tzs.	300 g

VARIEDAD IDEAL  
**Quinua Centenario**  
(o cualquier quinua blanca)

## PREPARACIÓN

### TRUCHA CURADA

Curar la trucha cubriendo el filete en la mezcla de sal y azúcar; dejarla reposar por cuatro horas.

Lavar y secar la trucha antes de cortar en cubos pequeños; reservar.

### MARINADA

Exprimir los limones y rallar el kion.

Mezclar todos los ingredientes de la marinada, agregar el jugo de limón, el kion rallado e integrar.

Colar la salsa, agregar el aceite de oliva y reservar.

### QUINUA FRITA

Cocer la quinua en agua por quince minutos.

Expandir sobre una fuente y dejar secar. Freír hasta dorar y reservar.

## CEVICHE

Cortar la cebolla roja y los rocotos en cubos pequeños.

Picar los tallos de culantro y reservar hojas enteras para la decoración.

Retirar semillas y extraer el jugo del sachatomate.

Juntar los vegetales, el cushuro, el tarwi y la trucha, agregar la marinada y mezclar.

Servir y decorar con hojas de culantro y quinua frita.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 69 % de la fibra dietética y más del 100 % de la proteína recomendada en un día.



### SABÍAS QUE...

El sachatomate es conocido también como "tomate de árbol" y es muy similar al tomate. Es muy rico en vitaminas, minerales y nutrientes esenciales fundamentales para el buen funcionamiento del sistema nervioso y el sistema inmunitario.

### Nutrientes por porción

- \* Energía: 1643 kcal
- \* Proteína: 84 g
- \* Grasa: 70 g
- \* Carbohidratos: 171 g
- \* Fibra dietética: 21 g



# Ceviche de TARWI con charqui



 3 PORCIONES

## INGREDIENTES

### TARWI FRITO

Tarwi desamargado	¾ tz.	100 g
Aceite vegetal	c/n	

### MARINADA

Cerveza de trigo	2¼ tzs.	690 ml
Kion	¼ ud.	20 g
Ajo chancado	1 diente	10 g
Jugo de limón	¾ tz. + 1 cda.	200 ml
Salsa de pescado	2½ cdas.	50 g
Pimienta negra	1½ cdas.	20 g
Sal	c/n	

### CEVICHE

Pepino kiuri	¼ ud.	30 g
Cebolla roja	¼ ud.	40 g
Aji charapita	2 uds.	20 g
Charqui	2 tzs.	200 g
Tarwi desamargado	¾ tz.	100 g
Tarwi frito	¾ tz.	100 g
Aceite vegetal	½ tz. + 1¼ cdas.	100 ml

### DECORACIÓN

Palta	½ ud.	100 g
Culantro	2 cdas.	10 g

## PREPARACIÓN

### TARWI FRITO

Secar el tarwi remojado en horno a 100 °C, hasta que esté completamente seco.

Retirar y freír en abundante aceite (fritura profunda) por unos minutos hasta que tome color dorado.

Retirar, escurrir el exceso de aceite en papel absorbente y reservar.

### MARINADA

En una olla a fuego medio reducir la cerveza a un cuarto de su volumen. Enfriar completamente.

Añadir el resto de los ingredientes, mezclar, colar y reservar.

### CEVICHE

Ablandar el pepino en agua con sal por quince minutos.

Cortar el pepino y la cebolla en cubos pequeños y el aji charapita por la mitad.

Desmenuzar el charqui, añadir el pepino, la cebolla, el aji y ambos tarwis. Agregar la marinada, integrar bien y servir.

Calentar el aceite a punto humo y agregar con cuidado sobre el ceviche.

Decorar con culantro y láminas de palta.



## MUY NUTRITIVO

Una porción contiene 3 veces más antioxidantes que un brócoli, aporta el 40 % de la fibra dietética y el 150 % de la proteína recomendada en un día.



## SABÍAS QUE...

El "punto humo" es la temperatura cuando aparece humo en la superficie del aceite al cocinar.

### Nutrientes por porción

- \* Energía: 751 kcal
- \* Proteína: 77 g
- \* Grasa: 17 g
- \* Carbohidratos: 46 g
- \* Fibra dietética: 12 g

# Rollo de QUINUA y bonito



4 PORCIONES

## INGREDIENTES

### BONITO CURADO

Sal	2 cdtas.	10 g
Azúcar	½ cda.	5 g
Bonito limpio	1 filete	100 g

### MARINADA NIKKEI

Salsa shoyu	1 tz.	¼ ml
Salsa de soya oscura	2 cdtas.	30 ml
Limón	2 uds.	50 g
Ajo en pasta	1½ cdtas.	10 g
Vinagre de arroz	½ tz. + 2 cdtas.	150 ml
Jugo de kion	2 cdtas.	8 ml
Hondashi	2 cdtas.	5 g
Pimienta blanca	½ cda.	3 g

### ROLLO

Col china	8 hojas	
Kiwicha	½ tz.	50 g
Quinua blanca graneada	½ tz.	80 g
Agua	½ tz.	120 ml
Palta	½ ud.	50 g
Cebolla roja	½ ud.	50 g
Rocoto verde	¾ ud.	40 g
Pepino kiuri	½ ud.	60 g
Cushuro	¼ tz.	50 g
Bonito curado	½ tz.	50 g
Aceite de oliva	2 cdtas.	45 ml

Culantro	2 cdtas.	10 g
Sal	2 cdtas.	10 g
Mantequilla	¾ tz. + 1 cda.	150 g
Quinua blanca frita	½ tz.	80 g

### ACABADO

Chips de quinua	¾ tz.	30 g
Ciboulette	2 cdtas.	20 g
Furikake	2 cdtas.	20 g

VARIEDAD IDEAL  
**Quinua de Junín**  
**Kiwicha Centenario**

### PREPARACIÓN

#### BONITO CURADO

Mezclar sal y azúcar. Cubrir con esta mezcla el filete de bonito.

Cubrir y colocar en refrigeración por cinco horas.

Retirar del frío, lavar y secar antes de cortar en tiras. Reservar.

### MARINADA NIKKEI

Mezclar todos los ingredientes, reservar.

Agregar azúcar o miel, mostaza y aceite; mezclar bien.

### ROLLO

Blanquear la col en agua hirviendo hasta observar un cambio de color a amarillo; estirar las hojas y reservar.

Cocinar la kiwicha con agua por veintidós minutos, mezclarla en caliente con la quinua blanca graneada a fin de obtener una mezcla algo gomosa. Dejar enfriar y reservar.

Picar la palta en cubos.

Cortar la cebolla, el rocoto y el pepino en cubos pequeños.

Mezclar todo; añadir cushuro, sal, culantro y aceite de oliva.

Estirar las hojas de col, colocar la mezcla anterior, colocar las tiras de bonito y enrollar.

Mojar el rollo con mantequilla caliente antes de servir.

### ACABADO

Colocar la marinada *nikkei* en la base del plato, servir el rollo de col, adornar con chips de quinua, salpicar furikake y ciboulette.

*Tip:*

*La receta de chips de quinua se encuentra en la sección postres (p. 208).*



*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 615 kcal
- \* Carbohidratos: 33 g
- \* Proteína: 15 g
- \* Fibra dietética: 9 g
- \* Grasa: 46 g



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 28 % de la fibra dietética recomendada en un día. El contenido de proteínas de una porción equivale a 7 porciones de un *snack* de maíz y contiene 5 veces más antioxidantes que un brócoli.



### SABÍAS QUE...

El cushuro, o también conocido como murmunta, es un alga andina considerada como el alimento del futuro, pues tiene más proteínas que la carne, más calcio que la leche y más hierro que un plato de lentejas.

# Ensalada de QUINUA germinada con cerveza negra



4 PORCIONES

## INGREDIENTES

### MAYONESA DULCE DE CERVEZA

Huevo	1 ud.	60 g
Aceite vegetal	1 tz.	¼ l
Mostaza	2 cdas.	20 g
Ajo	½ diente	5 g
Pimienta blanca	½ cda.	3 g
Sal	c/n	
Miel de chancaca	½ tz.	120 ml
Cerveza negra	1½ tzs.	330 ml

### VINAGRETA

Vinagre de manzana	¼ tz. + 2 cdas.	100 ml
Aceite de oliva	½ tz. + 2 cdas.	150 ml
Vinagre de arroz	¼ tz.	65 ml
Mostaza dulce con grano	3 cdas.	30 g
Azúcar rubia	½ tz.	50 g
Sal	c/n	

### ENSALADA

Quinua	¾ tz.	150 g
Agua	1½ tzs. + 2 cdas.	400 ml
Manzana delicia	1 ud.	150 g
Pepino kiuri	1 ud.	100 g
Palta	1 ud.	100 g
Pepinillos encurtidos	3 uds.	30 g

Queso emmental	¼ tz.	60 g
Zanahoria encurtida	1 ud.	120 g
Rabanitos bebé	5 uds.	100 g
Quinua germinada	1 tz.	160 g
Cebolla roja perla	3 uds.	300 g

VARIEDAD IDEAL  
**Quinua Pasankalla de Cusco**  
(o cualquier quinua blanca)

## PREPARACIÓN

### MAYONESA DULCE DE CERVEZA

Para la mayonesa, con ayuda de un batidor, emulsionar el huevo, el aceite, la mostaza, el ajo, la sal y la pimienta.

En una olla, reducir la cerveza a fuego moderado, hasta que parezca miel.

Mezclar la mayonesa, la cerveza reducida y la miel de chancaca; reservar.

### VINAGRETA

Emulsionar los ingredientes de la vinagreta y reservar.

## ENSALADA

Cocinar la quinua con el agua.

Cortar la manzana, pepinillos, pepino kiuri, palta, queso y zanahoria en cubos.

Cortar los rabanitos en láminas triangulares y la cebolla en láminas.

Juntar las verduras y mezclar con la quinua cocida y la quinua germinada.

Mezclar la ensalada con la vinagreta y servir sobre la mayonesa en la base del plato.



### MUY NUTRITIVO

Una porción contiene 3 veces más antioxidantes que una taza de arándanos azules, tanta proteína como 4 vasos de leche de soya y aporta el 59 % de la fibra dietética recomendada en un día.



### SABÍAS QUE...

Los germinados son muy nutritivos. Su consumo regular regenera la flora intestinal y mejora la digestión. Son reconstituyentes, remineralizantes y desintoxicantes, estimulan el metabolismo y los jugos pancreáticos, fortalecen las defensas y apenas aportan calorías.

*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 1419 kcal
- \* Proteína: 16 g
- \* Grasa: 104 g
- \* Carbohidratos: 95 g
- \* Fibra dietética: 18 g



# Ensalada nipona de QUINUA con calamar



4 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### CREMA DE PALTA

Palta	1 ud.	100 g
Aceite de oliva	2 cdas.	30 ml
Mayonesa	1 cda.	20 g
Sal	c/n	

### MARINADA

Aceite de oliva	½ tz. + 1 cda.	100 ml
Ajo triturado	1 diente	10 g
Sal	1½ cdts.	8 g
Vinagre de Jerez	2 cdts.	10 ml
Caldo de palabritas	4 cdas.	60 ml
Tinta de calamar	½ paquete	

### SALMUERA

Agua	1¼ tzs. + 1 cda.	300 ml
Sal	4 cdts.	20 g

### ENSALADA

Quinoa	¾ tz.	150 g
Agua	¾ tz. + 1 cda.	200 ml
Tinta de calamar	½ paquete	
Cushuro	¼ tz.	50 g
Hueveras de pez volador	¼ tz.	30 g
Semillas de mostaza	2 cdas.	20 g
Bonito curado	¼ tz.	40 g
Palta	½ ud.	50 g

Cebolla	¼ ud.	30 g
Apio	2 cdas.	30 g
Culantro (tallos)	2 cdas.	10 g
Ciboulette	1 cda.	10 g
Vinagre	c/n	

### CRUJIENTES

Calamar cortado en hilos	1 tz.	100 g
Pescado frito	1 piel	

#### VARIEDAD IDEAL

**Quinoa Kancolla de Arequipa**  
(o cualquier quinoa blanca)

## PREPARACIÓN

### CREMA DE PALTA

Licuar todos los ingredientes juntos hasta obtener una crema. Reservar.

### MARINADA

Mezclar todos los ingredientes. Reservar.

### ENSALADA

Cocinar la quinoa en el agua y tinta de calamar. Reposar el cushuro en salmuera.



Retirar las hueveras de la membrana que las recubre. Desechar las membranas.

Hidratar las semillas de mostaza con vinagre.

Cortar el bonito en láminas de cinco milímetros y colocarlas en una fuente plana. Cubrir con partes iguales de azúcar rubia y sal por diez minutos, lavar con agua y reposar en papel absorbente por tres horas antes de cortar en cubos.

Cortar la palta en láminas, apio en cubos pequeños, cebolla en aros y picar los tallos de culantro y ciboulette.

Mezclar todos los ingredientes de la ensalada y agregar la marinada.

Al servir, colocar primero la crema de palta, luego la ensalada y decorar con calamar frito y piel de pescado frita al gusto.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 41 % de la fibra dietética recomendada en un día y contiene más proteína que 5 vasos de leche de soya.



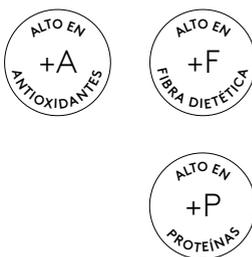
### SABÍAS QUE...

Al igual que el pescado y los camarones, los calamares también contienen una alta cantidad de fósforo. Este mineral ayuda al calcio en la formación de huesos y dientes.

#### Nutrientes por porción

- \* Energía: 1419 kcal
- \* Proteína: 16 g
- \* Grasa: 104 g
- \* Carbohidratos: 95 g
- \* Fibra dietética: 18 g

# Ensalada de QUINUA con manzana



3 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### VINAGRETA

Aceite vegetal	½ tz. + 2 cdas.	150 ml
Vinagre de manzana	3½ cdas.	50 ml
Azúcar rubia	3 cdas.	40 g
Sal	c/n	
Pimienta blanca	c/n	
Mostaza Dijon	1½ cdas.	30 g

### TOPPING

Almendras	½ tz.	60 g
Prosciutto	¼ tz.	40 g
Manzana	½ ud.	80 g
Aceite de oliva	c/n	

### ENSALADA

Quinoa blanca	1 tz.	200 g
Agua	1½ tzs. + 2 cdas.	400 ml
Manzana verde	1 ud.	150 g
Pasas picadas	½ tz.	60 g
Pecanas picadas	½ tz.	60 g
Arúgula	½ ud.	
Queso gorgonzola	¼ tz.	50 g

VARIEDAD IDEAL

**Quinoa Blanca de Junín-Cusco**  
(o cualquier quinoa blanca)

## PREPARACIÓN

### VINAGRETA

Mezclar todos los ingredientes de la vinagreta y emulsionar con ayuda de un batidor de varillas; reservar.

### TOPPING

Colocar las almendras en agua hirviendo por un minuto; retirar, escurrir y pelar.

En una sartén, saltear las almendras en aceite, incorporar el prosciutto cortado en juliana; mezclar.

Rallar media parte de la manzana y laminar la otra parte.

### ENSALADA

Colocar la quinoa junto con el agua en una cacerola, dejar cocinar por doce minutos hasta granear.

Pelar y rallar ¾ de la manzana, tapar con un *film* para evitar la oxidación. Cortar la manzana restante en láminas delgadas. Cubrir y reservar.

Mezclar la quinoa granada, los frutos secos picados, la manzana rallada y la vinagreta.

Mojar las hojas de arúgula con la vinagreta.

Mezclar la arúgula con el resto de la ensalada y agregar el queso desmenuzado.

Agregar el *topping* de almendras y prosciutto.

Decorar con las láminas de manzana.



## MUY NUTRITIVO

Una porción equivale al contenido de proteínas de 11 porciones de un *snack* de maíz, contiene 6 veces más antioxidantes que una taza de arándanos azules y aporta el 51% de la fibra dietética recomendada en un día.

### Nutrientes por porción

- \* Energía: 1150 kcal
- \* Proteína: 23 g
- \* Grasa: 84 g
- \* Carbohidratos: 74 g
- \* Fibra dietética: 15 g

### Tip:

La piel de las almendras se desprende fácilmente luego de ser sumergidas en agua caliente; esta técnica se llama "blanqueado".



# Ensalada agridulce de QUINUA y hortalizas



4 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### QUINUA FRITA

Quinua blanca	¼ tz.	50 g
Agua	½ tz. + 2 cdas.	150 ml
Aceite vegetal	c/n	

### VINAGRETA

Agua	3½ cdas.	50 ml
Vinagre rojo	¼ tz.	60 ml
Tocino ahumado picado	½ tz.	60 g
Miel o azúcar rubia	2 cdas.	30 g
Mostaza en grano	2 cdas.	20 g
Aceite vegetal	½ tz. + 1 cda.	100 ml

### ENSALADA

Quinua rosada	¾ tz.	150 g
Agua	1¼ tzs.	320 ml
Col morada	½ ud.	200 g
Cebolla roja	½ ud.	50 g
Zanahoria	½ ud.	60 g
Guindones	¼ tz.	40 g
Arándanos azules	½ tz.	50 g
Quinua frita	½ tz.	50 g

VARIEDAD IDEAL  
**Quinua Rosada de Áncash**  
Para la quinua frita: Pasankalla de Cusco

## PREPARACIÓN

### QUINUA FRITA

Cocinar la quinua junto con el agua por dieciocho minutos, colar el exceso de agua, estirar sobre una placa y dejar secar completamente.

Freír de a pocos con ayuda de un colador, sumergiendo en aceite caliente por unos segundos antes de retirar.

Colocar sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite. Reservar.

### VINAGRETA

En una cacerola colocar el agua, el vinagre, el tocino picado y cocinar a fuego lento por diez minutos hasta que se ablande la textura del tocino y el líquido se haya reducido a casi la mitad.

Agregar azúcar o miel, mostaza y aceite; mezclar bien.

Retirar la olla del fuego, enfriar y emulsionar con ayuda de un batidor. Reservar



## ENSALADA

Colocar la quinua (sin lavar) junto con el agua en una cacerola, dejar cocinar por dieciocho minutos hasta granear.

Picar la col finamente, sumergir en agua con sal por treinta minutos y colar antes de usar.

Picar la cebolla muy fina y reservar en agua.

Cortar la zanahoria en hilos de dos centímetros, picar los guindones y trozar los arándanos en mitades o en cuartos.

Mezclar todo, añadir la vinagreta y servir.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 30 % de la fibra dietética recomendada en un día y contiene más proteína que 2 vasos de leche de soya y 9 veces más antioxidantes que un brócoli.



### SABÍAS QUE...

La quinua rosada contiene compuestos antioxidantes protectores contra radicales libres.

### Nutrientes por porción

- \* Energía: 528 kcal
- \* Proteína: 10 g
- \* Grasa: 34 g
- \* Carbohidratos: 41 g
- \* Fibra dietética: 9 g

# Ensalada de QUINUA, col y aguaymanto

 4 PORCIONES

 SIN GLUTEN

MUY ALTO EN  
++A  
ANTIOXIDANTES

MUY ALTO EN  
++P  
PROTEÍNAS

MUY ALTO EN  
++F  
FIBRA DIETÉTICA



## INGREDIENTES

### QUINUA FRITA

Quinua blanca	¼ tz.	50 g
Agua	½ tz. + 2 cdas.	150 ml
Aceite vegetal	c/n	

### FRUTOS SECOS GARRAPIÑADOS

Pecanas picadas	¼ tz.	40 g
Almendras picadas	¼ tz.	40 g
Agua	2 cdas.	30 ml
Azúcar blanca	¾ tz.	80 g
Ají en polvo	½ cda.	3 g

### VINAGRETA DE JEREZ

Mayonesa	¾ tz.	200 g
Vinagre de Jerez	2 cdas.	30 ml
Miel de chancaca	2 cdas.	30 ml

### Nutrientes por porción

- \* Energía: 986 kcal
- \* Proteína: 25 g
- \* Grasa: 71 g
- \* Carbohidratos: 56 g
- \* Fibra dietética: 16 g

## ENSALADA

Quinua blanca	¾ tz.	150 g
Quinua blanca frita	1 tz.	150 g
Naranja de mesa	1 ud.	
Aguaymanto	5 uds.	100 g
Col morada	¼ ud.	100 g
Zanahoria	½ ud.	60 g
Trucha ahumada caliente	¾ tz.	200 g
Culantro	1 cda.	5 g
Cebolla roja perla	2 uds.	200 g
Vinagre de arroz	2 cdas.	30 ml
Aceite de maní	2 cdas.	30 ml
Frutos secos garrapiñados	1 tz.	100 g
Sal	c/n	

VARIEDAD IDEAL  
**Quinua Blanca de Junín**

## PREPARACIÓN

### QUINUA FRITA

Cocinar la quinua junto con el agua por dieciocho minutos, colar el exceso de agua, estirar sobre una placa y dejar secar completamente.

Freír de a pocos con ayuda de un colador, sumergiendo en aceite caliente por unos segundos antes de retirar.

Colocar sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite. Reservar.

### FRUTOS SECOS GARRAPIÑADOS

En una cacerola, colocar todos los ingredientes y llevar a fuego medio, revolviendo constantemente.

Dejar cocinar hasta que el azúcar comience a caramelizar.

Retirar, extender sobre una fuente y dejar enfriar completamente. Reservar.

## VINAGRETA DE JEREZ

Mezclar los ingredientes con ayuda de un batidor hasta emulsionar.

## ENSALADA

Colocar la quinua (sin lavar) junto con el agua en una cacerola, dejar cocinar por dieciocho minutos hasta granear, enfriar y reservar.

Cortar la naranja en gajos, retirando toda la piel, pepas y membranas que la envuelve.

Partir a los aguaymantos en mitades.

Picar la col y la zanahoria en hilos finos.

Desmenuzar la trucha ahumada.

Deshojar el culantro y cortar la cebolla roja perla en aros.

Juntar todos los ingredientes de la ensalada, añadir los frutos secos garrapiñados y mezclar con la vinagreta de Jerez antes de servir.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 52 % de la fibra dietética recomendada en un día y contiene más proteína que 6 vasos de leche de soya y 9 veces más antioxidantes que una taza de arándanos azules.



### SABÍAS QUE...

Las bayas, como el arándano y el aguaymanto, son muy ricas en antioxidantes que nos protegen contra el cáncer y otras enfermedades.

# Ensalada de chonta a la parrilla con KAÑIWA



3 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### TEXTURA DE KAÑIWA

Kañiwa	½ tz.	100 g
Agua	1¼ tzs.	430 ml
Almidón de papa	3 cdas.	20 g

### CEBOLLA CARAMELIZADA

Cebolla blanca	½ ud.	100 g
Mantequilla	1½ cdas.	30 g

### VINAGRETA

Sal	c/n	
Aceite de oliva	½ tz.	120 ml
Leche de coco	¼ tz. + 2 cdas.	100 ml
Vinagre balsámico	2 cdas.	30 ml

### ENSALADA

Aji dulce	3 uds.	
Chonta o palmito	1 ud.	
Chimichurri de aji amarillo	1 tz.	200 ml
Sachatomate	2 uds.	200 g
Sachaculantro	2 cdas.	10 g
Cebolla roja enana	3 uds.	60 g
Kion confitado	2 cdas.	20 g
Kañiwa graneada	1¼ tzs.	110 g

VARIEDAD IDEAL  
Kañiwa Illpa

## PREPARACIÓN

### TEXTURA DE KAÑIWA

Cocinar la kañiwa en agua, retirar del calor, mezclar con el almidón, estirar sobre una placa de silicona, dejar secar y freír.

### CEBOLLA CARAMELIZADA

Saltear la cebolla con la mantequilla a fuego fuerte, hasta obtener un color marrón claro.

### VINAGRETA

Mezclar todos los ingredientes y emulsionar con batidor de varillas.

### ENSALADA

Cocinar los ajíes dulces a la parrilla hasta que estén ligeramente tostados. Retirar y picar.

Limpia la chonta, pasar por chimichurri y colocar en una parrilla; una vez dorada, retirar.

## Nutrientes por porción

- \* Energía: 602 kcal
- \* Proteína: 14 g
- \* Grasa: 35 g
- \* Carbohidratos: 43 g
- \* Fibra dietética: 21 g

Picar el sachatomate, el sachaculantro y la cebolla, mezclar con el kion y los ajíes dulces. Añadir la kañiwa graneada y el chimichurri restante.

Para servir, colocar la vinagreta en la base del plato, sobre esta colocar la chonta, la cebolla caramelizada y la textura de kañiwa.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 70 % de la fibra dietética y el 29 % de la proteína recomendada en un día.





*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 570 kcal
- \* Proteína: 8 g
- \* Grasa: 36 g
- \* Carbohidratos: 49 g
- \* Fibra dietética: 10 g

# Ensalada de QUINUA con zapallo y curry



3 PORCIONES



SIN GLUTEN



VEGANA

## INGREDIENTES

### VINAGRETA DE CURRY

Curry amarillo hindú	1½ cdas.	20 g
Vinagre de arroz	¼ tz. + 2 cdas.	100 ml
Leche de coco	¾ tz. + 1 cda.	200 ml
Sal	1 cda.	5 g
Azúcar	3 cdas.	38 g
Aceite de oliva	½ tz. + 1 cda.	100 ml

### VERDURAS

Beterraga	1 ud.	120 g
Zanahoria	1 ud.	120 g
Zapallo loche	¾ tz.	150 g
Arúgula	½ ud.	

### QUINUA FUCSIA

Quinoa blanca	¾ tz.	150 g
Agua	1¼ tzs. + 1 cda.	300 ml
Ayrampo	¼ tz.	30 g
Gasa	c/n	

VARIEDAD IDEAL  
**Quinoa Blanca de Junín-Cusco**  
 (o cualquier quinoa blanca)

## PREPARACIÓN

### VINAGRETA DE CURRY

Mezclar todos los ingredientes hasta emulsionar con ayuda de un batidor de varillas. Reservar.

### VERDURAS

Precalentar el horno a 170 °C y cocinar la beterraga (envuelta en papel aluminio) por cuarenta minutos, la zanahoria por treinta minutos y el zapallo cortado en láminas por veinticinco minutos.

Una vez frías, cortar la beterraga y la zanahoria en láminas. Reservar.

### QUINUA FUCSIA

En una cacerola colocar la quinoa, el agua y el ayrampo envuelto en un trozo de gasa (bien cerrado). Cocinar a fuego medio por catorce minutos hasta granear. Desechar el ayrampo y dejar enfriar la quinoa.

Servir la vinagreta sobre la base del plato e intercalar la quinoa con las láminas de verduras y arúgula.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 35 % de la fibra dietética recomendada en un día y contiene 13 veces más antioxidantes que un brócoli.

# KAÑIWA y vegetales encurtidos



3 PORCIONES

## INGREDIENTES

### VINAGRETA

Vinagre balsámico	3½ cdas.	50 ml
Aceite de oliva	¼ tz.	60 ml
Mostaza americana	1 cda.	10 g
Azúcar rubia	1½ cdas.	20 g
Sal	c/n	

### POLVO DE BETERRAGA

Beterraga	1½ uds.	100 g
Azúcar	2½ cdas.	30 g
Jugo de maracuyá	1½ tzs. + 2 cdas.	400 ml

### ENCURTIDOS

Rabanitos bebé	5 uds.	100 g
Aji amarillo	1 ud.	25 g
Vinagre blanco	¾ tz. + 1 cda.	200 ml
Sal	4 cdtas.	20 g

### ENSALADA

Guindones	½ tz.	65 g
Cebolla roja	½ ud.	50 g
Ajo asado	6 dientes	50 g
Zanahoria asada	½ ud.	60 g
Hojuelas de ají	1 cda.	10 g
Maní tostado	2 cdas.	25 g
Hojas de menta	c/n	

### KAÑIWA

Kañiwa	½ tz.	100 g
Agua	1¼ tzs. + 1 cda.	300 ml
Cerveza de trigo	1½ tzs.	330 ml
Azúcar rubia	1 cda.	10 g
Ajo pelado	1 diente	10 g
Sal	c/n	

### DECORACIÓN

Queso feta	c/n
------------	-----

VARIEDAD IDEAL  
Kañiwa Illpa

### PREPARACIÓN

#### VINAGRETA

Mezclar todos los ingredientes y emulsionar con ayuda de un batidor de varillas.

#### POLVO DE BETERRAGA

En una olla, cocinar láminas delgadas de beterraga en jugo de maracuyá y azúcar por diez minutos.

Retirar las beterragas del jugo y deshidratar en horno a baja temperatura (100 °C aproximadamente) hasta secar.

Moler y tamizar hasta obtener polvo.

### ENCURTIDOS

Cortar los rabanitos en láminas delgadas y el aji en tiras. Sumergir en agua hirviendo por diez segundos, retirar y agregar vinagre y sal.

Dejar reposar mínimo dos horas antes de usar.

### ENSALADA

Cortar en cuadraditos los guindones, la cebolla, la zanahoria y el ajo.

Añadir las hojuelas de ají, el maní y la menta; mezclar con la vinagreta.

### KAÑIWA

Cocinar la kañiwa con el agua por diez minutos.

Ecurrir y dar una segunda cocción con la cerveza, el azúcar, el ajo y la sal.

Servir acompañada de ensalada y encurtidos, salpicar el polvo de beterragas y decorar con queso feta.



#### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 47 % de la fibra dietética y el 36 % de la proteína recomendada en un día.



#### SABÍAS QUE...

La fibra de kañiwa ayuda a reducir el nivel alto de colesterol y glucosa en la sangre.

#### Nutrientes por porción

- \* Energía: 736 kcal
- \* Proteína: 17 g
- \* Grasa: 34 g
- \* Carbohidratos: 81 g
- \* Fibra dietética: 14 g



# Canapé de KIWICHA y erizo



5 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### KIWICHA CON LECHE DE TIGRE

Kiwicha	1 tz.	200 g
Agua	2 tzs.	½ l
Leche de tigre	¼ tz. + 2 cdas.	100 ml

### LECHE DE ERIZO

Cebolla roja	½ ud.	50 g
Rocoto	1 ud.	50 g
Trucha curada	¾ tz.	200 g
Leche de tigre	1 tz.	¼ l
Lenguas de erizo		200 g
Cushuro	¾ tz.	150 g
Flor de culantro	c/n	

### ARMADO DE COPA

Alga nori	1 hoja	
Kiwicha frita	¾ tz.	100 g
Lenguas de erizo		50 g
Sal	c/n	
Yuyo frito	c/n	

VARIEDAD IDEAL  
Kiwicha Centenario

## PREPARACIÓN

### KIWICHA CON LECHE DE TIGRE

Cocinar la kiwicha con el agua por veinte minutos; colar y enfriar antes de mezclar con la leche de tigre.

### LECHE DE ERIZO

Picar la cebolla, el rocoto y la trucha en cubos pequeños.

Mezclar la leche de tigre con las lenguas de erizo. Agregar la cebolla, el rocoto, la flor de culantro, el cushuro y la trucha.

### ARMADO DE COPA

Picar el alga en tiras y mezclar con la kiwicha frita.

Picar las lenguas de erizo.

Armar la copa colocando primero la mezcla de algas y la kiwicha frita, seguido de la kiwicha con leche de tigre, luego la leche de erizo y, finalmente, los erizos picados restantes.

Decorar con yuyo frito.



## MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 36 % de la fibra dietética y el 79 % de la proteína recomendada en un día.



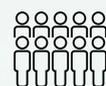
## SABÍAS QUE...

El erizo de mar tiene un alto contenido en proteínas de alta calidad; en cuanto a grasas, su contenido es muy bajo, lo que lo hace indicado para dietas de adelgazamiento. Por tener un alto aporte de yodo es adecuado para prevenir el hipotiroidismo.

### Nutrientes por porción

- \* Energía: 455 kcal
- \* Proteína: 38 g
- \* Grasa: 14 g
- \* Carbohidratos: 47 g
- \* Fibra dietética: 11 g

# Bocadito de KIWICHA



10 PORCIONES

## INGREDIENTES

### VINAGRETA

Kion	½ ud.	20 g
Cebolla blanca	1½ uds.	150 g
Aji limo	½ ud.	
Vinagre	¾ tz. + 1 cda.	200 ml
Agua	¼ tz. + 2 cdas.	100 ml
Azúcar	¾ tz.	70 g
Sal	c/n	

### TRUCHA CURADA

Filete de trucha	1 ud.	200 g
Sal	½ tz.	100 g
Azúcar rubia	1 tz.	100 g

### YEMA CURADA

Yema de huevos de codorniz	10 uds.	200 g
Azúcar blanca	3 tzs.	300 g

### MARINADA NIKKEI

Salsa shoyu	¾ tz. + 1 cda.	200 ml
Salsa de soya oscura	1 cda.	15 ml
Limón	2 uds.	50 g
Ajo en pasta	1½ cdtas.	10 g
Vinagre de arroz	½ tz. + 2 cdas.	150 ml
Jugo de kion	2 cdtas.	9 ml
Hondashi	1½ cdtas.	5 g
Pimienta blanca	1 cda.	3 g

## ROLLO

Sachatomate	2 uds.	200 g
Zanahoria	½ ud.	60 g
Agua	¾ tz. + 1 cda.	450 ml
Kiwicha	1 tz.	150 g
Mirin	3½ cdas.	50 ml
Sal	c/n	
Trucha curada en tiras	¾ tz.	200 g
Cushuro	¼ tz.	50 g
Ajonjolí tostado	¾ tz.	180 g

VARIEDAD IDEAL  
**Kiwicha Centenario**

## PREPARACIÓN

### ENCURTIDO AGRIDULCE

Pelar el kion, cortar en cubos pequeños y sumergir en agua hirviendo por dos minutos. Retirar y enfriar.

Cortar la cebolla y el ají en cuadraditos, mezclar con el kion, el vinagre, la sal, el azúcar y el agua. Dejar reposar por mínimo veinticuatro horas antes de usar.

### TRUCHA CURADA

Curar la trucha cubriendo el filete en la mezcla de sal y azúcar; dejarla reposar por cuatro horas.

Lavar y secar la trucha antes de cortar en tiras; reservar.

## YEMA CURADA

Extender una capa no muy fina de azúcar, colocar las yemas bien separadas una de otra y cubrir totalmente con el azúcar restante.

Dejar reposar veinte minutos antes de retirar del azúcar.

Lavar con agua y secar. Reservar.

## MARINADA NIKKEI

Mezclar todos los ingredientes y reservar.

## ROLLO

Pelar el sachatomate, retirar las semillas y cortar en tiras.

Picar la zanahoria en cuadraditos pequeños.

Cocer la kiwicha con el agua hasta evaporar todo el líquido. Agregar mirin y sal, integrar bien antes de enfriar.

Armr el rollo usando la kiwicha como cobertura, al centro colocar la trucha, el sachatomate, la zanahoria y el cushuro. Cerrar, cubrir con ajonjolí y cortar en rodajas.

### Nutrientes por porción

- \* Energía: 595 kcal
- \* Proteína: 23 g
- \* Grasa: 29 g
- \* Carbohidratos: 56 g
- \* Fibra dietética: 3 g

En un recipiente pequeño, servir la marinada, colocar rollos, la yema curada y terminar con el encurtido.



### MUY NUTRITIVO

Una porción contiene casi tanta proteína como 4 huevos y aporta tantos antioxidantes como 2 brócolis.



### SABÍAS QUE...

El cushuro, también conocido como nostoc, es un alga esférica que posee más proteínas que la carne, más calcio que la leche y más hierro que un plato de lentejas.



# Mayonesa de QUINUA con vegetales



4 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### MAYONESA

Quinua blanca	¾ tz.	150 g
Aceite de oliva	½ tz.	120 ml
Caldo de pollo	1½ tzs. + 2 cdas.	400 ml
Ajo pelado	1 diente	10 g
Sal	1 cda.	5 g

### ACABADO

Páprika ahumada	2 cdas.	10 g
Culantro	2 cdas.	10 g
Aceite de oliva	c/n	

### ACOMPAÑAMIENTO

Zanahoria	1 ud.	120 g
Zucchini (zapallito italiano)	½ ud.	400 g
Pepino	½ ud.	60 g
Cebolla perla en vinagre	8 uds.	350 g
Tallos de apio	3 uds.	30 g
Pimienta	1 ud.	150 g

VARIEDAD IDEAL  
Quinua Blanca de Junín

## PREPARACIÓN

### MAYONESA

Lavar la quinua con abundante agua y escurrir.

En una licuadora, colocar la mitad del aceite y el caldo hirviendo; licuar hasta que quede una textura muy fina.

Agregar el ajo pelado, la sal y el resto del caldo de pollo y aceite faltante, continuar licuando hasta dejarlo más fino posible.

Retirar de la licuadora y pasar por un colador muy fino. Dejar enfriar.

### ACABADO

Una vez frío, decorar con páprika, culantro y aceite de oliva al gusto.

### ACOMPAÑAMIENTO

Servir acompañado de vegetales cortados en bastones.



### MUY NUTRITIVO

Una porción contiene 3 veces más antioxidantes que un brócoli. No contiene colesterol, ni grasas saturadas.



*Tip:* Si la mayonesa se compactara, se puede soltar con un poco de agua caliente y aceite.

### Nutrientes por porción

- \* Energía: 368 kcal
- \* Proteína: 3 g
- \* Grasa: 34 g
- \* Carbohidratos: 12 g
- \* Fibra dietética: 4 g

# Snack de TARWI



2 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### TARWI FRITO

Tarwi desamargado	¼ tz.	100 g
Aceite vegetal	c/n	

### SNACK

Queso fresco	¼ tz.	50 g
Tarwi cocido	¾ tz.	100 g
Tarwi frito	¾ tz.	100 g
Orégano en polvo	½ cda.	7 g
Huacatay en polvo	½ cda.	7 g
Perejil en polvo	½ cda.	7 g
Aceite de oliva	2 cdas.	30 ml
Aceituna en polvo	2 cdas.	30 g
Sal	c/n	

## PREPARACIÓN

### TARWI FRITO

Secar el tarwi remojado en horno a 100 °C, hasta que esté completamente seco.

Retirar y freír en abundante aceite (fritura profunda) por unos minutos hasta que tome color dorado.

Retirar, escurrir el exceso de aceite con papel absorbente y reservar.

### SNACK

Desmenuzar el queso, añadir los tarwis y mezclar con el resto de los ingredientes.

Rectificar la sal antes de servir.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 31 % de la fibra dietética y el 95 % de proteína recomendada en un día.



### SABÍAS QUE...

Los ácidos grasos del tarwi optimizan el sistema nervioso central y el inmunológico, así como fomentan el crecimiento corporal.



*Nutrientes por porción*

\* Energía: 657 kcal  
 \* Proteína: 46 g  
 \* Grasa: 30 g  
 \* Carbohidratos: 46 g  
 \* Fibra dietética: 9 g



*Tip:*

*Se puede tostar el orégano en una sartén a fuego bajo o en las tapas de ollas al fuego. Una vez pierda agua se puede triturar fácilmente con las manos.*

*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 596 kcal
- \* Proteína: 39 g
- \* Grasa: 28 g
- \* Carbohidratos: 41 g
- \* Fibra dietética: 9 g

# Sopa de TARWI y cochayuyo



4 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

Cochayuyo	1 atado	120 g
Cebolla blanca	1 ud.	150 g
Ajo	5 dientes	50 g
Tarwi cocido	2 tzs.	360 g
Caldo de pollo	4¼ tzs.	1.2 l
Perejil	3 ramas	30 g
Culantro	3 ramas	30 g
Orégano seco	1 cda.	5 g
Aceite vegetal	½ tz. + 1¼ cdas.	100 ml
Papa amarilla	2 tzs.	¼ kg
Sal	c/n	

## PREPARACIÓN

Remojar el cochayuyo por una hora, cambiando dos veces el agua de remojo. Trozar en cubos medianos.

Rallar la cebolla y picar el ajo finamente.

Licuar la mitad del tarwi con un poco de caldo de pollo hasta obtener una pasta homogénea.

Triturar la otra mitad del tarwi (no licuar).

Cocinar las papas amarillas y pelar.

Deshojar el perejil y el culantro.

Tostar y triturar el orégano hasta polvo.

En una olla, añadir aceite y sofreír el ajo y la cebolla por diez minutos. Agregar el tarwi triturado, la pasta de tarwi, el resto del caldo y el orégano, cocinar por treinta minutos antes de añadir el cochayuyo trozado, el culantro, el perejil y cocinar por diez minutos más.

Finalmente, incorporar las papas amarillas, ajustar la sal y servir.



## MUY NUTRITIVO

Una porción tiene más antioxidantes que 9 brócolis y aporta más del 81 % de la proteína recomendada en un día.



## SABÍAS QUE...

El cochayuyo es un alga marina comestible, considerado un súper alimento como una fuente grande de vitaminas y minerales, así como de antioxidantes que aportan grandes beneficios a la salud. Funciona como un excelente complemento de proteínas y fibra en cualquier dieta, además tiene propiedades desintoxicantes, purificadoras y revitalizantes.

# Lawa de KANIWACO



4 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### LAWA

Agua	6 tzs.	1½ l
Manteca vegetal	2 cdas.	40 g
Sal	c/n	
Harina de kañiwa	1¼ tzs.	200 g
Cal	1 cda.	20 g

### ACOMPAÑAMIENTO

Leche	1 tz.	¼ l
Queso fresco rallado	¾ tz.	180 g
Harina de kañiwa	4 cdas.	50 g

VARIEDAD IDEAL  
Kañiwa Cupi  
(o cualquier kañiwa)

## PREPARACIÓN

En una olla, calentar el agua, agregar la manteca y la sal; cuando hierva, agregar la harina de kañiwa y cal.

Cocinar la mezcla por unos diez minutos antes de servir.

Acompañar con un chorro de leche por plato, queso rallado y harina de kañiwa.



## MUY NUTRITIVO

Una porción tiene tanta proteína como 6 porciones de un *snack* de maíz y aporta el 42 % de la fibra dietética recomendada en un día.



## SABÍAS QUE...

La *lawa* es una especie de mazamorra o sopa espesa, que con la cal le aporta un sabor y color especial.



## Nutrientes por porción

- \* Energía: 393 kcal
- \* Proteína: 13 g
- \* Grasa: 16 g
- \* Carbohidratos: 37 g
- \* Fibra dietética: 13 g

# Crema de zanahorias y KANIWA especiada



3 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### KAÑIWA ESPECIADA

Kañiwa	¼ tz.	50 g
Agua	¾ tz. +1 cda.	200 ml
Mantequilla	1 cda.	20 g
Cebolla caramelizada	½ tz.	50 g
Comino	c/n	
Sal	c/n	
Garam masala	c/n	

### CREMA DE ZANAHORIAS

Mantequilla	1½ cdas.	30 g
Zanahoria rallada	1 ud.	150 g
Cebolla blanca rallada	½ ud.	50 g
Ajo pelado	2 uds.	20 g
Caldo de pollo	½ tz. + 2 cdas.	150 ml
Sal	c/n	
Crema de leche	3½ cdas.	50 ml

VARIEDAD IDEAL  
Kañiwa Cupi

## PREPARACIÓN

### KAÑIWA ESPECIADA

Cocinar la kañiwa en agua por veinticinco minutos; colar y reservar.

Saltear a fuego lento la cebolla caramelizada y la mantequilla.

Mezclar con la kañiwa graneada, aderezar con comino, sal y garam masala.

### CREMA DE ZANAHORIAS

Sofreír la mantequilla, la zanahoria, la cebolla, y el ajo a fuego bajo hasta confitar. Reservar el sofrito y retirar la sartén del fuego, pero no lavar.

Desglasar la sartén con el caldo de pollo.

Licuar el sofrito, el caldo desglasado y la crema de leche.

Servir caliente, colocar la kañiwa especiada como topping.



*Tipo:* ↗

*Desglasar es añadir un líquido a un recipiente en el que se ha cocinado una carne, pescado o verdura con el fin de recuperar los jugos que quedan adheridos en la superficie.*

*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 345 kcal
- \* Proteína: 8 g
- \* Grasa: 25 g
- \* Carbohidratos: 18 g
- \* Fibra dietética: 10 g



## SABÍAS QUE...

Garam masala es una mezcla de diferentes especias secas que se utiliza en toda la India. Por lo general, suele incluir comino, clavo, nuez moscada, canela, pimienta negra, ají en polvo, cardamomo y culantro, entre otras.



# Crema de KIWICHA



4 PORCIONES

SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

Zanahoria	2 uds.	¼ kg
Orégano	1 cda.	10 g
Papas blancas enanas	6 uds.	200 g
Zapallo	1 tz.	200 g
Habas	5 tzs.	½ kg
Atajo	1 rama	15 g
Huacatay	1 rama	15 g
Kiwicha	1¼ tzs.	350 g
Caldo de pollo	10 tzs.	2½ l
Sal	c/n	

VARIEDAD IDEAL  
**Kiwicha Óscar Blanco**  
(o cualquiera disponible)

## PREPARACIÓN

- Cortar las zanahorias en cubos pequeños.
- Tostar y triturar el orégano.
- Sancochar y pelar las papas.
- Retirar la piel del zapallo y cortar en cubos.
- Cocinar las habas enteras por cinco minutos, enfriar y pelar.
- Deshojar el atajo y el huacatay.
- Lavar y escurrir la kiwicha.
- Hervir el caldo de pollo, agregar la kiwicha, dejar hervir cinco minutos antes de agregar la zanahoria y el orégano, cocinar diez minutos más antes de añadir el zapallo, las habas, las papas, el atajo, el huacatay y cocinar por diez minutos más.
- Retirar del fuego y rectificar la sal antes de servir.

## MUY NUTRITIVO

Una porción aporta tantos antioxidantes como 12 brócolis; además, el 78 % de la fibra dietética y el 58 % de la proteína recomendada en un día.

## SABIAS QUE...

El atajo o *atacco* es una hortaliza pariente de la kiwicha, con alto contenido de vitaminas y minerales.

### *Nutrientes por porción*

- \* Energía: 544 kcal
- \* Proteína: 28 g
- \* Grasa: 11 g
- \* Carbohidratos: 81 g
- \* Fibra dietética: 23 g

# Crema de QUINUA y hongos



1 PORCIÓN



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### ESPUMA

Leche ½ tz. 130 ml

### CREMA DE QUINUA

Quinua blanca	½ tz.	100 g
Caldo de pollo	¾ tz. + 1 cda.	200 ml
Ajo pelado	2 dientes	20 g
Nuez moscada	c/n	
Champiñones	½ tz.	30 g
Portobellos	½ tz.	30 g
Callampas	1 cda.	5 g
Sal	1 cda.	5 g
Leche fresca	¼ tz.	60 ml
Crema de leche	¼ tz.	60 ml
Polvo de callampas	2 cdtas.	10 g

VARIEDAD IDEAL

Quinua Blanca de Junín-Cusco

## PREPARACIÓN

### ESPUMA

Hervir la leche.

Batirla en caliente hasta crear espuma.

Servir inmediatamente.

### CREMA DE QUINUA

Tostar la quinua por treinta a cuarenta minutos, hasta que obtenga un ligero color dorado.

Llevar a ebullición el caldo, agregar la quinua tostada, el ajo chancado, la nuez moscada y cocinar por quince minutos, luego agregar los champiñones, los portobellos y las callampas y cocinar por diez minutos más.

Retirar del fuego, licuar con la crema y la leche fresca y sazonar.

Servir la crema de quinua, luego colocar la espuma sobre esta y, finalmente, el polvo de callampas.

*Nutrientes  
por porción*

- \* Energía: 699 kcal
- \* Proteína: 18 g
- \* Grasa: 38 g
- \* Carbohidratos: 59 g
- \* Fibra dietética: 16 g



### MUY NUTRITIVO

El contenido de proteínas de una porción es mayor a 8 porciones de un *snack* de maíz, contiene 26 veces más antioxidantes que un brócoli y aporta el 54 % de la fibra dietética recomendada en un día.



### SABÍAS QUE...

Los hongos contienen una variedad importante de minerales y elementos traza, como potasio y hierro, además de ser ricos en vitaminas, como riboflavina, niacina y folatos.

# Crema de TARWI y pimiento



4 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### SALSA

Pimiento rojo	2 uds.	200 g
Tomate	5 uds.	½ kg
Aceite de oliva	½ tz. + 1¼ cdas.	100 ml
Ajo	4 dientes	40 g
Cebolla blanca rallada	1 ud.	150 g
Sal	c/n	
Aji mirasol seco	½ ud.	4 g
Aji mirasol en polvo	½ cda.	3 g
Vinagre de Jerez	¼ tz. + 2½ cdas.	100 ml

### CREMA DE TARWI

Aceite de oliva	3 cdas.	50 ml
Tarwi frito	3 tzs.	100 g
Nueces peladas	½ tz.	40 g
Leche fresca	1 tz.	¼ l
Sal	c/n	

### DECORACIÓN

Menta picada	½ cda.	3 g
Perejil picado	3 g	½ cda.
Sal gruesa	c/n	

## PREPARACIÓN

### SALSA

Morronear el pimiento colocándolo entero directamente al fuego con ayuda de una pinza o tenaza, hasta quemar toda la piel. Retirar la piel con ayuda de papel toalla, trozar y reservar.

Pelar y retirar las semillas del tomate antes de trozarlo.

Sofreír el ajo, la cebolla rallada y la sal en aceite de oliva, agregar los tomates y cocinar a fuego medio por cuarenta y cinco minutos.

Añadir los pimientos, el aji seco y en polvo e integrar.

Agregar el vinagre, mezclar y enfriar.

### CREMA DE TARWI

Licuar todos los ingredientes hasta formar una crema y sazonar.

Servir la crema de tarwi, añadir la salsa encima y decorar con hierbas picadas y sal gruesa.



### MUY NUTRITIVO

Una porción contiene 3 veces más antioxidantes que un brócoli y aporta el 30 % de la fibra dietética y el 48 % de la proteína recomendada en un día.

### Nutrientes por porción

- \* Energía: 613 kcal
- \* Carbohidratos: 38 g
- \* Proteína: 23 g
- \* Fibra dietética: 9 g
- \* Grasa: 59 g

# Crema de TARWI al ajo y aceite de oliva con pota grillada



3 PORCIONES

## INGREDIENTES

### ESTOFADO

Pota	1½ tzs.	400 g
Salsa de soya oscura	3¼ cdas.	50 ml
Azúcar rubia	½ tz.	30 g
Sal	c/n	
Vinagre balsámico	1¼ cdas.	20 ml
Pimienta negra triturada	¾ cda.	10 g
Caldo de pescado	1 tz.	¼ l

### SALMUERA

Agua	1¼ tzs. + 1 cda.	300 ml
Sal	1½ cdas.	20 g

### CREMA

Ajo pelado	5 dientes	50 g
Yuca cocida	1 trozo	30 g
Ajo pelado	¼ diente	3 g
Tarwi desamargado	1½ tzs.	¼ kg
Leche fresca	½ tz. + 4½ cdas.	200 ml
Sal	c/n	

### DECORACIÓN

Ajo crocante	c/n
Aceite de oliva o trufa	c/n

## PREPARACIÓN

### ESTOFADO

Limpiar la pota extrayendo la membrana superior e inferior.

Dejar en salmuera por una hora antes de escurrir y cortar en anillos.

Cocinar a fuego lento con soya, azúcar, sal, vinagre balsámico, pimienta y fondo; reservar.

### CREMA

Sumergir los ajos dos veces en agua en ebullición por cuatro minutos.

Rallar la yuca cocida.

Licuar los ajos cocidos, ajo crudo, yuca rallada, tarwi y leche.

Cocinar a fuego medio por diez minutos y ajustar la sal antes de servir acompañado del estofado.

Decorar con ajos crocantes y aceite de oliva o trufas.



*Tip:*

*Cortar los ajos en láminas finas, freír hasta que queden crocantes (dorados) y escurrir el exceso de aceite en papel absorbente.*

### Nutrientes por porción

\* Energía: 600 kcal \* Carbohidratos: 62 g  
\* Proteína: 59 g \* Fibra dietética: 7 g  
\* Grasa: 8 g



### MUY NUTRITIVO:

Una porción contribuye con más del 100 % de la proteína recomendada en un día.



### SABÍAS QUE...

La pota tiene proteínas de alto valor biológico y, además, es ideal para una dieta porque su nivel de grasa es mínimo.

*Tips:*

*El molino de carne puede ser reemplazado por el procesador de alimentos.*



*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 462 kcal
- \* Proteína: 19 g
- \* Grasa: 13 g
- \* Carbohidratos: 56 g
- \* Fibra dietética: 12 g

# Albóndigas de QUINUA en ocopa



2 PORCIONES

## INGREDIENTES

### OCOPA

Aji mirasol	6 uds.	150 g
Cebolla roja	½ ud.	50 g
Ajo	5 dientes	5 g
Huacatay	1 rama	10 g
Maní tostado	1 tz.	100 g
Aceite vegetal	4 cdas.	60 ml
Galleta de soda	5 uds.	20 g
Sal	c/n	
Leche	7 cdas.	100 ml
Aceite de oliva	4 cdas.	60 ml

### ALBÓNDIGAS

Perejil	¼ tz.	80 g
Quinua blanca reventada	1 tz	175 g
Ajo en polvo	5 dientes	5 g
Queso fresco	¼ tz.	75 g
Harina de trigo	5 cdas.	40 g
Sal	c/n	

VARIEDAD IDEAL  
Quinua Blanca de Junín-Cusco

## PREPARACIÓN

### OCOPA

Soasar el ají, la cebolla, el ajo y el huacatay.

Dejar enfriar y licuar con el resto de ingredientes, agregando la leche y aceite de a pocos hasta conseguir una textura cremosa. Reservar.

### ALBÓNDIGAS

Hervir agua en una cacerola, sumergir el perejil por treinta segundos, retirar y colocar en agua fría. Una vez frío, retirar y escurrir el exceso de agua.

Mezclar los ingredientes de la albóndiga, pasar por un molino de carne, amasar hasta que la mezcla se integre. Formar las albóndigas y cocinarlas en agua hirviendo por cinco minutos.

Calentar la ocopa en una sartén, añadir las albóndigas escurridas y mezclar bien antes de servir.



### MUY NUTRITIVO

El contenido de proteínas de una porción equivale a 9 porciones de un *snack* de maíz y aporta el 38 % de la fibra dietética recomendada en un día.



### SABÍAS QUE...

La quinua contiene fibra dietaria, que actúa como un depurador que elimina toxinas y residuos que dañan el organismo.

# Tortillas fritas de TARWI



3 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

Cebolla roja	1 ud.	150 g
Aji amarillo	1 ud.	25 g
Palillo	½ cda.	7 g
Pimienta blanca	½ cda.	7 g
Tarwi cocido y trozado	2 tzs.	350 g
Pasta de ajo	1 cda.	25 g
Culantro (tallos)	2 uds.	20 g
Huevo	1 ud.	60 g
Fécula de papa (chuño)	3 cdas.	20 g
Aceite vegetal	½ tz. + 1½ cdas.	150 ml
Sal	c/n	
Fécula de papa (chuño)	c/n	
Aceite vegetal	c/n	

## PREPARACIÓN

Cortar la cebolla y el aji amarillo en juliana delgada.

En un sartén caliente, saltear la cebolla y el aji, agregar el palillo y la pimienta.

Trozar los tallos de culantro.

Mezclar el tarwi con la cebolla salteada, el aji salteado, la pasta de ajo, los tallos de culantro trozados, el huevo y la fécula.

Formar tortitas y apanar con la fécula.

Freír en abundante aceite (fritura profunda) y servir.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 34 % de la fibra dietética y el 98 % de la proteína recomendada en un día.



### SABÍAS QUE...

El tarwi húmedo se puede usar directamente en diferentes platos. Cuando el grano está seco, se puede tostar y salar o mezclar como los frejoles.

### Nutrientes por porción

- \* Energía: 796 kcal
- \* Proteína: 47 g
- \* Grasa: 41 g
- \* Carbohidratos: 54 g
- \* Fibra dietética: 10 g

### Tip:

La juliana es una técnica culinaria que consiste en cortar las verduras en tiras alargadas y muy finas.



# Coliflor asada con crema de KAÑIWA



3 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### SALSA AGRIA

Vinagre balsámico	¼ tz. + 2 cdas.	100 ml
Yogur natural	3½ cdas.	50 ml

### QUENELLE DE QUESO

Queso fresco	½ tz.	125 g
Yogur natural	2 cdas.	20 ml
Menta picada	2 cdas.	10 g
Aceite de nueces	1 cda.	15 ml

### COLIFLOR ASADA

Coliflor trozada	½ ud.	
Aceite de oliva	½ tz. + 1 cda.	100 ml
Yogur natural	½ tz.	120 ml
Cebolla en polvo	2 cdas.	20 g
Sal	c/n	

### CREMA DE KAÑIWA

Kañiwa	½ tz.	100 g
Caldo de pollo	2 tzs.	½ l
Cebolla caramelizada	1 tz.	120 g
Curry	1 cda.	15 g
Aceite vegetal	3 cdas.	50 ml
Aji en polvo	½ cda.	3 g
Sal	c/n	

VARIEDAD IDEAL  
Kañiwa Cupi

## PREPARACIÓN

### SALSA AGRIA

Mezclar los ingredientes y esperar unos quince minutos hasta que se corte.

### QUENELLE DE QUESO

Aplastar el queso hasta formar una pasta. Mezclar con el resto de ingredientes.

### COLIFLOR ASADA

Mezclar el yogur, la cebolla, la sal y el aceite; untar en la coliflor trozada y hornear a 180 °C por veinte minutos.

### CREMA DE KAÑIWA

Cocinar la kañiwa en el caldo de pollo.

Una vez cocida, agregar el resto de ingredientes, licuar y colar.

Servir la crema de kañiwa y, sobre esta, colocar la coliflor asada y el quenelle de queso.

Terminar agregando la salsa agria.



## MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 36 % de la fibra dietética y el 46 % de la proteína recomendada en un día.



## SABÍAS QUE...

La coliflor se considera como un súper alimento por sus múltiples beneficios para la salud; por ejemplo, tiene un alto valor diario de vitamina C (77 %), entre otros nutrientes.

### Tipo:

*Cuando un lácteo se corta, la proteína se separa del suero, aumentando su densidad.*

### Nutrientes por porción

- \* Energía: 965 kcal
- \* Proteína: 22 g
- \* Grasa: 77 g
- \* Carbohidratos: 51 g
- \* Fibra dietética: 11 g

# Hamburguesa de KAÑIWA



3 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### MAYONESA DE AJO

Leche evaporada fría	¾ tz. + 1 cda.	200 ml
Ajo blanqueado	3 dientes	30 g
Aceite vegetal	1¼ tzs.	430 ml
Sal	c/n	
Mostaza americana	2 cdas.	20 g

### HAMBURGUESA

Mantequilla	2½ cdas.	50 g
Hongos de Porcón	¼ tz.	30 g
Champiñones	⅓ tz.	75 g
Cebolla blanca rallada	1½ uds.	150 g
Kañiwa cocida	1¼ tzs.	300 g
Ajo en polvo	1 cdta.	3 g
Sal	c/n	
Salsa inglesa	2 cdas.	15 ml
Kañiwa cocida y deshidratada	½ tz.	100 g
Aceite vegetal	c/n	

### ARMADO

Agua	c/n	
Arroz arbóreo cocido	1¼ tzs.	200 g
Cebolla en polvo	1 cda.	15 g
Tomate	2 uds.	200 g
Hojas de lechuga seda	3 uds.	

VARIEDAD IDEAL

Kañiwa Cupi

## PREPARACIÓN

### MAYONESA DE AJO

Licuar todos los ingredientes incorporando el aceite en forma de hilo hasta obtener una mayonesa, reservar.

### HAMBURGUESA

Sofreír mantequilla, champiñones, hongos y cebolla hasta formar una pasta.

Agregar la kañiwa cocida y cocinar hasta que se evapore el exceso de agua.

Añadir el ajo en polvo, sal y salsa inglesa.

Formar las hamburguesas, pasar por la kañiwa deshidratada y freír.

### ARMADO

Mezclar el arroz cocido y la cebolla en polvo, dar forma de monedas, ayudarse de agua para que no se pegue a las manos. Tostar las monedas en teflón.

Para servir, colocar una moneda de arroz, una hoja de lechuga, rodajas de tomate, la hamburguesa de kañiwa y cubrir con otra moneda de arroz.



## MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 114 % de la fibra dietética y el 69 % de la proteína recomendada en un día.

*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 1007 kcal
- \* Proteína: 33 g
- \* Grasa: 25 g
- \* Carbohidratos: 97 g
- \* Fibra dietética: 34 g

*Tip:*

*Se podría reemplazar la leche de vaca con leche de kañiwa (pp. 64-65).*





*Tamal de Quinua  
al ají amarillo*

*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 695 kcal
- \* Proteína: 22 g
- \* Grasa: 38 g
- \* Carbohidratos: 49 g
- \* Fibra dietética: 10 g

*Humita de Tarwi*

*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 298 kcal
- \* Proteína: 15 g
- \* Grasa: 10 g
- \* Carbohidratos: 36 g
- \* Fibra dietética: 4 g

*Tamal blanco  
de Quinua con queso*

*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 1483 kcal
- \* Proteína: 38 g
- \* Grasa: 78 g
- \* Carbohidratos: 133 g
- \* Fibra dietética: 28 g

# Tamal de QUINUA al ají amarillo



4 PORCIONES



SIN GLUTEN

**INGREDIENTES**

Pancas de choclo	c/n	
Quinua blanca	1 tz.	200 g
Leche	7 cdas.	100 ml
Harina de quinua blanca	1¼ tzs.	200 g
Caldo de pollo	½ tz. + 2 cdas.	150 ml
Pasta de ají amarillo	3 cdas.	50 g
Manteca	½ tz.	80 g
Azúcar rubia	½ tz.	30 g
Sal	1 cda.	5 g
Queso mozzarella	½ tz.	120 g
Anís	2 cdas.	10 g
Pabito	c/n	

VARIEDAD IDEAL  
**Quinua Blanca de Junín-Cusco**  
(o cualquier quinua blanca)

**PREPARACIÓN**

Cocinar las pancas de choclo al vapor por diez minutos; retirar y reservar.

Hervir la quinua en la leche hasta que todo el líquido haya sido absorbido, retirar del fuego.

Adicionar la harina de quinua, agua o caldo, pasta de ají, manteca, sal, azúcar y anís; mezclar bien la masa.

Armaz el tamal en las pancas, rellenar con queso y asegurar con pabito.

Cocinar al vapor por treinta minutos.

Servir tibio.



**MUY NUTRITIVO**

Una porción aporta el 34 % de la fibra dietética recomendada en un día, contiene 19 veces más antioxidantes que un brócoli y más proteína que 5 vasos de leche de soya.

# Humita de TARWI



4 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

Tarwi cocido	1½ tzs.	¼ kg
Agua	¼ tz. + 2½ cdas.	100 ml
Azúcar rubia	1½ cdas.	20 g
Anís	1 cda.	15 g
Mantequilla	1¼ cdas.	35 g
Fécula de maíz	4 cdas.	30 g
Pasas negras	½ tz.	50 g
Pancas de choclo	c/n	
Pabilo	c/n	

## PREPARACIÓN

- 1. Licuar el tarwi junto con el agua hasta obtener un puré.
- 2. Añadir el azúcar, el anís y cocinar por diez minutos a fuego medio.
- 3. Retirar del calor y agregar la mantequilla, mezclar y dejar enfriar.
- 4. Una vez frío, añadir la fécula, las pasas e integrar completamente.
- 5. Colocar la mezcla dentro de las pancas de choclo y cerrar la humita con ayuda del pabilo.
- 6. Cocinar al vapor por treinta minutos antes de servir.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta más del 32 % de la proteína recomendada en un día.



### SABÍAS QUE...

Una de las referencias más antiguas en Perú sobre el consumo de humita es la escrita por el Inca Garcilaso de la Vega en sus *Comentarios Reales*.

# Tamal blanco de QUINUA con queso



2 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

Quinoa blanca	1 tz.	200 g
Leche	7 cdas.	100 ml
Harina de quinoa blanca	1¼ tzs.	200 g
Agua o caldo de pollo	¾ tz. + 1 cda.	200 ml
Queso fresco	½ tz.	120 g
Manteca vegetal	½ tz.	80 g
Azúcar rubia	½ tz.	50 g
Anís	2 cdas.	10 g
Sal	1 cdta.	5 g
Pancas de choclo	c/n	
Pabilo	c/n	

## PREPARACIÓN

- 1. Cocinar las pancas de choclo al vapor por diez minutos.
- 2. Hervir la quinoa en la leche hasta que la leche haya sido absorbida.
- 3. Mezclar la quinoa cocida con la harina, agregar el agua o caldo, manteca, azúcar, anís y sal; mezclar bien la masa.
- 4. Armar la humita en las pancas cocidas y colocar queso como relleno.
- 5. Cocinar al vapor por treinta minutos.
- 6. Servir tibio.

VARIEDAD IDEAL  
**Quinoa Blanca de Junín**



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 92 % de la fibra dietética recomendada en un día, contiene 22 veces más antioxidantes que una taza de arándanos azules y tanta proteína como 6 tamales de maíz tradicionales.

# Bolitas de queso con QUINUA



4 PORCIONES



SIN GLUTEN



VEGANA

## INGREDIENTES

### SALSA DE SACHATOMATE

Sachatomate limpio	1 tz.	180 g
Cebolla roja	½ ud.	50 g
Hierbabuena	3 ramas	30 g
Ciboulette	1 cda.	10 g
Mantequilla de maní	1 cda.	20 g
Vinagre de arroz	3 cdas.	45 ml
Azúcar rubia	1 cda.	12.5 g
Aceite de oliva	½ tz.	125 ml
Sal	¾ cda.	5 g

### SALSA BECHAMEL

Mantequilla	½ cda.	10 g
Harina sin preparar	1½ cdas.	10 g
Leche	½ tz.	130 ml
Sal	c/n	

### BOLITAS DE QUESO

Quinua blanca	¾ tz.	150 g
Colapez	½ lámina	1.5 g
Queso Grana Padano	2½ tzs.	225 g
Cebolla blanca	2 cdas.	15 g
Ajo pelado	2 dientes	20 g
Salsa bechamel	½ tz.	50 g
Crema de leche	3½ cdas	50 ml
Mantequilla	2½ cdas.	50 g

## REBOSADO

Almidón de papa	1 tz.	100 g
Huevo	2 uds.	120 g
Quinua negra cocida y seca	¾ tz.	130 g
Ajonjolí negro	3 cdas.	30 g
Ají en polvo	2 cdtas.	10 g
Sal gruesa	2 cdtas.	10 g
Aceite vegetal	c/n	

VARIEDAD IDEAL  
Quinua Blanca de Junín  
Quinua Negra Ayara

## PREPARACIÓN

### SALSA DE SACHATOMATE

Sumergir el sachatomate en agua hirviendo por cuarenta segundos, pelar, separar la carne de las semillas, colar las semillas, mezclar la carne con el jugo de las semillas y triturar fino en licuadora.

Picar la cebolla, la hierbabuena y el ciboulette.

Agregar los ingredientes faltantes y reservar.

### SALSA BECHAMEL

Disolver la mantequilla en una cacerola a fuego medio.

Agregar harina y remover con un batidor de varillas (no debe tomar color).

Agregar la leche caliente de a pocos sin dejar de mover hasta que la mezcla hierva por cinco minutos.

Sazonar, retirar del fuego y dejar enfriar.

## BOLITAS DE QUESO

Cocinar la quinua en agua por veinticinco minutos aproximadamente o hasta que reviente el grano, colar y reservar.

Colocar la colapez en un recipiente y agregar agua fría hasta cubrir; reposar diez minutos, colar y reservar.

Rallar el queso y picar finamente el ajo y la cebolla.

En una cacerola, añadir la mantequilla y freír la cebolla y los ajos.

Agregar la quinua cocida, la salsa bechamel, la crema de leche y dejar reducir unos minutos, antes de agregar el queso.

Retirar del fuego moviendo constantemente, agregar la colapez hidratada e integrar bien.

Formar bolas pequeñas con el preparado.

## REBOSADO

Pasar las bolas formadas por almidón de papa, luego por huevo y, finalmente, por la mezcla de quinua negra, ajonjolí, ají y sal.

Freír hasta obtener una textura crocante.

Servir las bolitas fritas sobre la salsa de sachatomate.



*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 1015 kcal
- \* Proteína: 32 g
- \* Grasa: 70 g
- \* Carbohidratos: 55 g
- \* Fibra dietética: 15 g



## MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 50 % de la fibra dietética diaria recomendada y contiene 13 veces más antioxidantes que un brócoli y más proteína que 8 vasos de leche de soya.



## SABÍAS QUE...

La quinua negra tiene más proteínas y fibra dietética que cualquier otra variedad de quinua.



# fondos

# Mole de KANIWA



4 PORCIONES

## INGREDIENTES

### CALDO DE POLLO Y CERDO

Huesos de pollo	5 tzs.	½ kg
Patas de cerdo		½ kg
Agua	16 tzs.	4 l

### MOLE

Panceta de cerdo trozada	1½ tzs.	300 g
Manteca	3 cdas.	60 g
Pasta de ají panca	3½ cdas.	80 g
Pasta de ají amarillo ahumado	½ tz.	100 g
Ajo pelado	3 dientes	30 g
Cebolla blanca rallada	2 uds.	200 g
Canela en polvo	½ cda.	5 g
Pimienta chapa en polvo	1½ cdtas.	5 g
Caldo de pollo y cerdo	4 tzs.	1 l
Sal	c/n	
Tamarindo en pasta	⅔ tz.	160 g
Almendras tostadas	⅓ tz.	50 g
Maní tostado	⅓ tz.	35 g
Rebanada de pan de molde remojado en caldo	1½ uds.	30 g
Kañiwa cocida	¼ tz.	40 g
Harina de kañiwa	½ tz.	50 g
Caldo de pollo y cerdo	2 tzs.	½ litro

VARIEDAD IDEAL  
Kañiwa Cupi

## PREPARACIÓN

### CALDO DE POLLO Y CERDO

Hervir todos los ingredientes por tres horas a fuego medio. El agua debe reducirse a 1.8 litros (7 tazas aproximadamente)

Retirar, colar y reservar.

### MOLE

Freír la panceta de cerdo en manteca.

Retirar la panceta, sofreír las pastas de ají, ajo y cebolla; luego agregar especias, un poco de caldo y sal.

Agregar el tamarindo, pan remojado, almendras y maní.

Devolver la panceta a la olla o sartén y cocinar veinte minutos.

Agregar kañiwa cocida y la harina de kañiwa previamente disuelta en el caldo.

Dejar cocinar a fuego medio por diez minutos.

Servir.



### Nutrientes por porción

- \* Energía: 1242 kcal
- \* Proteína: 55 g
- \* Grasa: 92 g
- \* Carbohidratos: 51 g
- \* Fibra dietética: 15 g



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 50 % de la fibra dietética y el 114 % de la proteína recomendada en un día.



### SABÍAS QUE...

Mole se refiere a varios tipos de salsas mexicanas hechas a base de chiles y especias, que son espesadas con masa de maíz.



# Puré de TARWI



4 PORCIONES



SIN GLUTEN



VEGANA

## INGREDIENTES

Ajo picado	2 dientes	20 g
Cebolla blanca	¾ tz.	100 g
Aceite vegetal	3¼ cdas.	50 ml
Tarwi cocido	3½ tzs.	600 g
Agua	¾ tz. + 1 cda.	200 ml
Sal	c/n	

## PREPARACIÓN

Triturar el ajo y picar la cebolla en cuadraditos finos.

Licuar el tarwi con el agua hasta obtener una pasta fina y cremosa.

En una cacerola, sofreír en el aceite el ajo y la cebolla por diez minutos antes de agregar la pasta de tarwi y cocinar por cinco minutos más.

Ajustar la sal y servir.

VARIEDAD IDEAL  
Tarwi Cusqueño Blanco



## MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 38 % de la fibra dietética y más del 100 % de la proteína recomendada en un día. Además, tiene más antioxidantes que 13 brócolis.

*Nutrientes  
por porción*

- \* Energía: 670 kcal
- \* Proteína: 56 g
- \* Grasa: 19 g
- \* Carbohidratos: 59 g
- \* Fibra dietética: 11 g

*Tip:*

*Se puede reemplazar el agua por leche para obtener un puré más cremoso.*

# Phisara árabe de QUINUA



4 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### QUINUA GRANEADA

Caldo de pollo	2 tzs.	½ l
Quinua blanca	¾ tz.	150 g
Mantequilla	1½ cdas.	30 g
Azúcar	½ cda.	6 g
Sal	1 cda.	5 g
Palillo	1 cda.	10 g
Clavo de olor	2 uds.	5 g

### FRUTAS SECAS SALTEADAS

Mantequilla	2 cdas.	40 g
Almendras	¼ tz.	30 g
Pecanas	¼ tz.	30 g
Pasas	¼ tz.	30 g
Guindones	¼ tz.	40 g
Cebolla confitada	¼ tz.	50 g

VARIEDAD IDEAL

Quinua CICA 18 de Arequipa

## PREPARACIÓN

### QUINUA GRANEADA

Llevar a ebullición al caldo antes de agregar los ingredientes restantes y cocinar hasta que la quinua graneé.

Agregar mantequilla extra si quedara muy seco.

Mantener caliente y reservar.

### FRUTAS SECAS SALTEADAS

Cocinar los frutos secos con la mantequilla y cebolla confitada hasta lograr un olor tostado.

Servir sobre la quinua graneada.



### MUY NUTRITIVO

Una porción equivale al contenido de proteínas de 4 porciones de un *snack* de maíz y contiene 8 veces más antioxidantes que un brócoli.



### SABÍAS QUE...

La *phisara* es el grano de quinua ligeramente tostado y graneado.

### Nutrientes por porción

- \* Energía: 378 kcal
- \* Carbohidratos: 32 g
- \* Proteína: 9 g
- \* Fibra dietética: 7 g
- \* Grasa: 23 g



# Bolitas de QUINUA y pescado



4 PORCIONES



## Nutrientes por porción

- \* Energía: 1005 kcal
- \* Proteína: 61 g
- \* Grasa: 54 g
- \* Carbohidratos: 76 g
- \* Fibra dietética: 23 g

## INGREDIENTES

### PURÉ DE BERENJENA

Berenjenas	2 uds.	
Sal	c/n	
Ajos	3 dientes	30 g
Aceite de oliva	½ tz.	125 ml
Papa blanca cocida	3 uds.	140 g
Sal gruesa	2 cdtas.	10 g
Perejil picado	2 cdas.	10 g
Tomillo picado	1 cda.	5 g
Fondo de pollo	¼ tz. + 2 cdas.	100 ml

### BOLITAS DE QUINUA

Aceite de oliva	4 cdas.	60 ml
Ajo	4 dientes	40 g
Cebolla blanca	¾ ud.	80 g
Laurel	1 hoja	3 g
Clavo de olor	2 uds.	5 g
Sal	1 cda.	15 g
Quinua cocida	1¾ tzs.	300 g
Barracuda o buri	1 filete	300 g
Crema de leche	¾ tz.	180 ml
Harina de trigo	1 tz.	100 g
Huevo	4 uds.	240 g
Quinua negra cocida y seca	¾ tz.	100 g
Aceite vegetal	4 tzs.	1 l

### DECORACIÓN

Espárragos	10 ud.	
Aceitunas botija	¼ tz.	40 g
Tomate cherry	1 tz.	100 g
Alcaparras	¼ tz.	25 g

#### VARIEDAD IDEAL

Quinua Kancolla de Arequipa  
Quinua Negra Ayara de Puno

## PREPARACIÓN

### PURÉ DE BERENJENA

Cortar las berenjenas a lo largo, cubrir con sal y dejar boca abajo sobre una fuente por quince minutos.

Enjuagar con abundante agua y secarlas.

Asar la berenjena y los ajos al horno a 160 °C por treinta minutos, retirar, mezclar con el resto de ingredientes y licuar hasta obtener una pasta fina.

### BOLITAS DE QUINUA

En el aceite de oliva, sudar el ajo, la cebolla, el laurel y el clavo de olor por diez minutos.

Retirar del fuego, agregar la quinua cocida, pescado y sal, dejar enfriar.

Una vez frío, añadir la crema y aplastar hasta obtener una pasta ligada.

Formar bolas, pasar por harina, luego por huevo batido y, finalmente, por quinua negra antes de freír.

Servir el puré de berenjenas, colocar las bolitas fritas y decorar con espárragos a la parrilla trozados, aceitunas botijas en láminas, tomates cherry en mitades y alcaparras.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 76 % de la fibra dietética recomendada en un día y el contenido de proteínas equivale a 15 vasos de leche de soya.

# Estofado de QUINUA, patita de cerdo y vino



4 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### PURÉ

Papa amarilla	3 uds.	300 g
Mashua	¾ tzs.	1½ kg
Caldo de pollo	½ tz. + 2 cdas.	150 ml
Mantequilla	2½ cdas.	50 g
Sal	c/n	

### ESTOFADO

Zanahoria	½ ud.	60 g
Cebolla	1 ud.	100 g
Fondo de pollo (oscuro)	12 tzs.	3 l
Patita de cerdo		1 kg
Panceta ahumada	1 tz.	200 g
Vino tinto	2 tzs.	½ l
Pimienta negra triturada	¾ cda.	5 g
Pimienta de chapa	¾ cda.	5 g
Laurel	1 hoja	3 g
Sal	2 cdas.	10 g
Col morada picada	½ ud.	200 g
Quinua fucsia	½ tz.	¼ kg
Cebolla caramelizada	¾ tz.	100 g
Azúcar rubia	1½ cdas.	20 g

VARIEDAD IDEAL

**Quinua Blanca de Junín-Cusco**  
(o cualquier quinua blanca)

## PREPARACIÓN

### PURÉ

Cocinar las papas al vapor con piel. Pelar y prensar mientras estén calientes. Reservar.

Hornear las mashuas a 180 °C por veinte minutos. Prensar y mezclar con las papas.

Colocar la mezcla en una cacerola, agregar mantequilla, caldo y sal.

Dar un hervor, retirar y reservar.

### ESTOFADO

En una cacerola, a fuego medio, colocar zanahorias en rodajas medianas y dejar que tomen color por ambos lados. Reservar.

Saltear cebolla en juliana a fuego bajo por veinte minutos, hasta que tome color casi oscuro.

Mezclar las cebollas y zanahorias, agregar el fondo de pollo, patitas de cerdo y cocinar por tres horas a fuego medio.

Luego pelar las patas, desechar los huesos, trozar y reservar la carne de la patita.

En el caldo obtenido, cocinar la panceta ahumada con el vino, la pimienta de chapa, la pimienta negra, el laurel y la sal.

Cuando la panceta esté casi cocida, agregar la col, cocinar por veinte minutos antes de agregar la quinua y luego cocinar por veinte minutos más.

Agregar la carne de la patita y la panceta ahumada también trozada. Mezclar.

Agregar la cebolla caramelizada y azúcar. Dejar reducir por diez minutos y servir con el puré.



## MUY NUTRITIVO

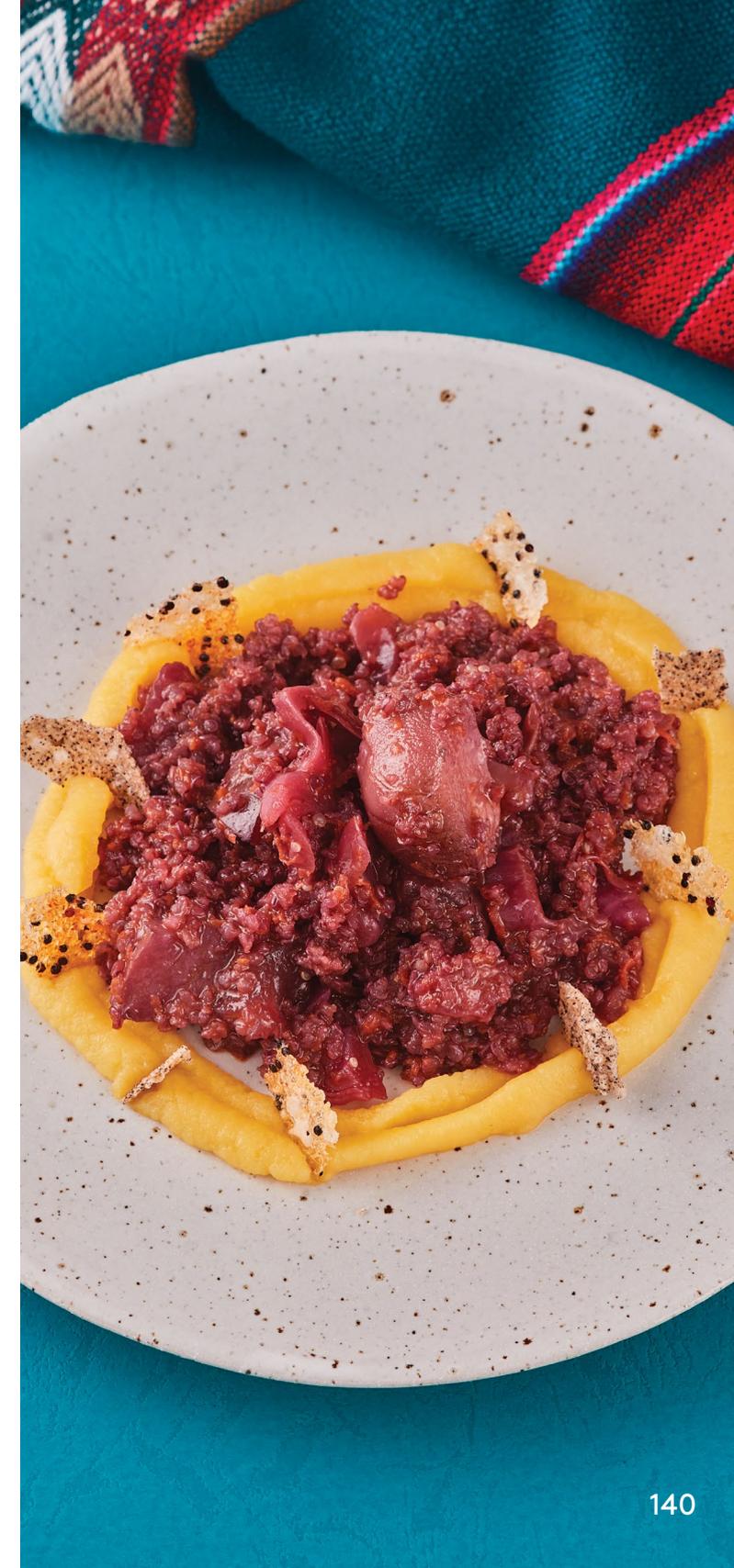
Una porción aporta el 42 % de la fibra dietética recomendada en un día, contiene más proteína que 17 vasos de leche de soya y 7 veces más antioxidantes que una taza de arándanos azules.

*Tip:*

*Revisar la "Ensalada de quinua con zapallo y curry" (p. 89) para obtener la receta de la quinua fucsia.*

*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 1397 kcal
- \* Proteína: 70 g
- \* Grasa: 89 g
- \* Carbohidratos: 62 g
- \* Fibra dietética: 12 g



# Sesos de res con QUINUA



3 PORCIONES

## INGREDIENTES

### SALSA DE TAMARINDO

Pasta de tamarindo con semillas	1 tz.	240 g
Miel de chancaca	½ tz. + 2 cdas.	150 ml
Azúcar blanca	½ tz.	50 g
Pasta de tomate	2 cdas.	30 g
Vinagre tinto	¼ tz. + 2 cdas.	100 ml
Aji panca (polvo)	1 cda.	15 g

### ENSALADA

Escarola	¼ ud.	200 g
Ajo frito	2 cdas.	30 g
Aceite de oliva	4 cdas.	6 ml
Sal	c/n	

### SESOS DE RES

Sesos de res		600 g
Ajo en polvo	1 cda.	10 g
Leña	c/n	
Harina de trigo	½ tz. + 2 cdas.	60 g
Huevo	1 ud.	60 g
Quinua cocida y seca	1 tz.	150 g
Sal	c/n	

## PREPARACIÓN

### SALSA DE TAMARINDO

Separar las semillas de la pasta de tamarindo con ayuda de agua caliente; mezclar con el resto de ingredientes; dar hervor hasta que tome punto de miel.

### ENSALADA

Mezclar la escarola y el ajo frito, sazonar con aceite y sal.

### SESOS DE RES

Blanquear los sesos en vapor por dos minutos.

Sazonar con ajo en polvo.

Llevarlos a un cilindro con leña prendida en la base. Cerrar entradas y salidas de aire y dejar ahumar por treinta minutos.

Retirar y dejar enfriar.

Enharinar, pasar por huevo, quinua y freír.

Servir los sesos fritos sobre la salsa de tamarindo y acompañar con la ensalada.



*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 1196 kcal
- \* Proteína: 38 g
- \* Grasa: 43 g
- \* Carbohidratos: 162 g
- \* Fibra dietética: 13 g



## MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 43% de la fibra dietética recomendada en un día.

VARIEDAD IDEAL

**Quinua Kancolla de Arequipa**

# Cuy ahumado picante con QUINUA



2 PORCIONES

SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### CUY AHUMADO

Cuy deshuesado	1 ud.	:	
Sal	c/n	:	
Leña	c/n	:	
2 caldo de pollo	2½ tzs.	:	625 ml

### CUY PICANTE

Ajo	4 dientes	:	40 g
Cebolla blanca	1 ud.	:	100 g
Zanahoria	1 ud.	:	120 g
Rocoto rojo	½ ud.	:	50 g
Aceite vegetal	⅓ tz. + 1 cda.	:	100 ml
Cuy ahumado	½ ud.	:	
Quinua	1 tz.	:	200 g
Champiñones	1½ tzs.	:	150 g

### ACOMPAÑAMIENTO

Lechuga	8 hojas	:	
Yuca al vapor	1 tz.	:	250 g
Cebolla china verde	¼ tz.	:	50 g

VARIEDAD IDEAL  
Quinua Pasankalla

## PREPARACIÓN

### CUY AHUMADO

Sazonar el cuy con sal por el lado de la carne.  
Llevarlo a un cilindro con leña prendida en la base.  
Cerrar entradas y salidas de aire y dejar ahumar por veinte minutos.

Retirar y cocinar en caldo de pollo por cuarenta minutos.

Retirar y dejar enfriar.

### CUY PICANTE

Picar el ajo, la cebolla, la zanahoria y el rocoto.  
En una olla, calentar el aceite, dorar el ajo y agregar las verduras picadas; cocinar por treinta minutos hasta que caramelicen.

Agregar el cuy ahumado picado en su caldo y la quinua; cocinar por dieciocho minutos y, finalmente, agregar el champiñón picado.

Cocinar a fuego medio hasta reducir toda el agua (casi seco).

### ACOMPAÑAMIENTO

Servir con hojas de lechuga, acompañado de cubitos de yuca cocida y decorar con cebolla china picada.



### MUY NUTRITIVO

Una porción contiene más proteína que media pechuga de pollo.



### SABÍAS QUE...

El cuy es un alimento rico en proteínas, de alto valor biológico, muy bajo en grasas y colesterol, a diferencia del pollo y las carnes rojas.



*Nutrientes  
por porción*

- \* Energía: 1015 kcal
- \* Proteína: 32 g
- \* Grasa: 70 g
- \* Carbohidratos: 55 g
- \* Fibra dietética: 15 g

# Pepián de QUINUA y maíz



6 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### FONDO OSCURO DE POLLO

Huesos de pollo	300 g	3 tzs.
Zanahoria	½ ud.	60 g
Cebolla blanca	½ ud.	50 g
Aceite vegetal	4 cdas.	60 ml
Agua	6 tzs.	1.5 l

### HONGOS EN MANTEQUILLA

Champiñones	1 tz.	100 g
Portobellos	1 tz.	100 g
Setas	1 tz.	100 g
Choclitos bebé	1 tz.	150 g
Mantequilla	¾ tz.	100 g

### PEPIÁN DE QUINUA

Quinua tostada	1½ tzs.	¼ kg
Manteca vegetal	4 cdas.	50 g
Ají mirasol (pasta)	5 cdas.	50 g
Ajo picado	3 dientes	30 g
Cebolla blanca picada	¾ ud.	80 g
Caldo de patas	1 tz. + 4 cdas.	300 ml
Fondo oscuro de pollo	2½ tzs.	625 ml
Maní tostado	½ tz.	80 g
Huacatay picado	4 cdas.	20 g
Payco picado	4 cdas.	20 g
Chincho picado	4 cdas.	20 g
Culantro picado	1 cda.	5 g

VARIEDAD IDEAL  
CICA 18 de Arequipa

## PREPARACIÓN

### FONDO OSCURO DE POLLO

En una sartén colocar el aceite, los huesos, la zanahoria y la cebolla trozados, dorar por quince minutos a fuego medio.

Agregar agua y dejar hervir por dos horas a fuego bajo.

### HONGOS EN MANTEQUILLA

Laminar los hongos.

Derretir la mantequilla, añadir los hongos y choclitos, tapar y cocinar a fuego bajo hasta que los choclitos estén tiernos.

### PEPIÁN DE QUINUA

Licuar la quinua hasta hacerla polvo.

En una cacerola, colocar la manteca, el ají, el ajo, la cebolla y cocer a fuego medio por quince minutos.

Agregar el caldo y el fondo, añadir la quinua y el maní molido, cocinar por 10 minutos a fuego lento.

Agregar las hierbas picadas y retirar del fuego.

Servir el pepián y colocar encima los hongos salteados en mantequilla.



### Nutrientes por porción

- \* Energía: 582 kcal
- \* Proteína: 14 g
- \* Grasa: 43 g
- \* Carbohidratos: 32 g
- \* Fibra dietética: 10 g



### MUY NUTRITIVO

El contenido de proteínas de una porción es mayor a 3 vasos de leche de soya y aporta el 32 % de la fibra dietética recomendada en un día.



### SABÍAS QUE...

El origen del pepián se remonta a las épocas prehispánicas. Su nombre proviene del quechua "pipuyan", traducción que hace referencia al guiso espeso y cuajado.

# Picante de TARWI



4 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### SALSA CRIOLLA

Cebolla china	½ tz.	50 g
Rocotos (varios colores)	2 uds.	100 g
Limonas	2 uds.	50 g
Sal	c/n	

### PICANTE

Ajo pelado	5 dientes	50 g
Cebolla roja	1 ud.	150 g
Aji amarillo	6 uds.	150 g
Aceite vegetal	c/n	
Tarwi cocido	5½ tzs.	1 kg
Caldo de pollo	2½ tzs.	650 ml
Huacatay	¾ tz.	70 g
Culantro molido	¾ tz.	70 g
Sal	c/n	
Papa amarilla	1 ud.	100 g
Papas enanas	5 uds.	¼ kg
Aceite vegetal	¾ cdas.	50 ml

## PREPARACIÓN

### SALSA CRIOLLA

Picar la cebolla en aros finos y los rocotos en cubos. Exprimir los limones.

Mezclar todo, sazonar y reservar.

## PICANTE

Picar el ajo finamente y la cebolla en cubos pequeños.

Retirar las venas y semillas del aji amarillo y licuar hasta obtener una pasta homogénea (usar un poco de aceite de ser necesario).

Licuar el tarwi con el caldo de pollo hasta integrar; por separado licuar el huacatay y el culantro con ayuda de un poco de agua.

Rallar la papa amarilla (usar la parte fina del rallador).

Sancochar y pelar las papas enanas.

En una olla, añadir el aceite y sofreír el ajo, la cebolla y la pasta de aji amarillo por quince a veinte minutos. Agregar el tarwi licuado, llevar a hervor antes de añadir las hierbas licuadas y la papa amarilla rallada; cocinar por tres minutos hasta que la preparación tome consistencia.

Retirar del fuego y servir acompañado de la salsa criolla.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 73 % de la fibra dietética y el doble de la proteína recomendada en un día; además, tiene más antioxidantes que 22 brócolis.



### Nutrientes por porción

- \* Energía: 1124 kcal
- \* Carbohidratos: 114 g
- \* Proteína: 99 g
- \* Fibra dietética: 22 g
- \* Grasa: 24 g

# Pastel de TARWI con guiso de hongos



4 PORCIONES



SIN GLUTEN



### Tip:

*Si no encuentra hongos de Porcón, se pueden usar otras setas o callampas comestibles.*

### Nutrientes por porción

- \* Energía: 808 kcal
- \* Proteína: 43 g
- \* Grasa: 34 g
- \* Carbohidratos: 75 g
- \* Fibra dietética: 11 g

## INGREDIENTES

### PASTEL DE TARWI

Tarwi desamargado	1½ tzs.	270 g
Fécula de yuca	½ tz.	50 g
Leche fresca	¾ tz.	190 ml
Leche evaporada	¾ tz.	190 ml
Sal	1 cda.	5 g
Huevos	2 uds.	120 g
Aceite vegetal	c/n	

### GUISO

Hongo de Porcón	1 tz.	100 g
Champiñones	1 tz.	100 g
Portobellos	1 tz.	100 g
Mantequilla	1½ cdas.	30 g
Aceite de oliva	2 cdas.	30 ml
Cebolla roja	1 ud.	150 g
Cebolla china (parte blanca)	½ tz.	50 g
Caldo de carne	1 tz.	¼ l
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

### DECORACIÓN

Queso de cabra	c/n
Ciboulette	c/n

### MUY NUTRITIVO



Una porción aporta el 37 % de la fibra dietética y el 89 % de la proteína recomendada en un día.

## PREPARACIÓN

### PASTEL DE TARWI

Licuar todos los ingredientes del pastel.

Colocar en un molde de silicona y llevar al horno a 150 °C por cuarenta y cinco minutos.

Retirar y dejar enfriar completamente antes de cortar en cubos.

Freír los cubos en una plancha aceitada hasta dorar por un par de minutos.

### GUISO

Hidratar los hongos de Porcón en agua toda la noche previa; picar en tercios.

Trozar los champiñones en cuartos y los portobellos en tercios.

En una cacerola, sofreír la mantequilla, la cebolla, el aceite de oliva, la cebolla china, la sal y la pimienta. Agregar el caldo, los champiñones, los portobellos y los hongos de Porcón.

Cocinar a fuego medio por diez minutos.

Servir acompañado del guiso y decorar con queso de cabra y ciboulette.



### SABÍAS QUE...

Los hongos son una buena fuente de proteínas, con una composición en aminoácidos más parecida a la proteína animal que a la vegetal, siendo el complemento ideal para dietas vegetarianas.

# Pepián de KIWICHA y queso



4 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

Aji amarillo	4 uds.	100 g
Kiwicha	1 tz.	150 g
Caldo de pollo	½ tz. + 2 cdas.	150 ml
Aceite vegetal	½ tz. + 1 cda.	100 ml
Ajo picado	2 dientes	20 g
Cebolla blanca rallada	1 ud.	100 g
Maní molido	½ tz.	50 g
Cancha molida	½ tz.	50 g
Caldo de pollo	2 tzs.	½ l
Sal	c/n	
Queso fresco	½ tz.	125 g
Queso mozzarella rallado	1 tz.	220 g

## PREPARACIÓN

Cortar el aji en mitades y sumergir en agua hirviendo por dos minutos. Retirar y enfriar.

Licuar la kiwicha hasta volverla polvo y agregar el caldo de pollo.

Preparar un aderezo con aceite, ajo, cebolla y aji.

Incorporar la mezcla de kiwicha y caldo frío al aderezo. Agregar maní y cancha, cocinar por tres minutos.

Trozar el queso fresco e incorporar a la mezcla.

Cubrir con mozzarella rallada y gratinar por cinco minutos antes de servir.

VARIEDAD IDEAL  
**Kiwicha Centenario**



## MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 29 % de la fibra dietética y el 55 % de la proteína recomendada en un día.

## Nutrientes por porción

- \* Energía: 687 kcal
- \* Proteína: 26 g
- \* Grasa: 50 g
- \* Carbohidratos: 38 g
- \* Fibra dietética: 9 g





# postres

### Sanku de Kwicha

#### Nutrientes por porción

- \* Energía: 398 kcal
- \* Proteína: 12 g
- \* Grasa: 15 g
- \* Carbohidratos: 49 g
- \* Fibra dietética: 16 g

#### Tip:

Ideal para el desayuno de niños.



### Pito de Kaniwa

#### Nutrientes por porción

- \* Energía: 285 kcal
- \* Proteína: 11 g
- \* Grasa: 7 g
- \* Carbohidratos: 39 g
- \* Fibra dietética: 8 g

#### Tip:

Se puede almacenar en envases herméticos hasta por un mes. La leche vegetal puede ser reemplazada por leche de vaca.



# Sanku de KIWICHA



5 PORCIONES



SIN GLUTEN



VEGANA

## INGREDIENTES

Kiwicha	2½ tzs.	500 g
Agua	½ tz.	125 ml
Azúcar rubia	2 cdas.	25 g
Aceite de coco	2 cdas.	30 g

VARIEDAD IDEAL  
**Kiwicha Centenario**  
(o cualquier variedad disponible)

## PREPARACIÓN

Tostar la kiwicha a fuego bajo por veinte a treinta minutos hasta que adquiera un color dorado.

Enfriar y moler muy fino.

Mezclar con agua, azúcar, aceite y cocinar a fuego medio por diez minutos.

Retirar y dejar enfriar antes de servir.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta tantos antioxidantes como 14 brócolis y el 55 % de la fibra dietética y el 25 % de la proteína recomendada en un día.



### SABÍAS QUE...

*Sanku* es un término quechua que se refiere a una mazamorra espesa.

# Pito de KAÑIWA



5 PORCIONES



SIN GLUTEN



VEGANA

## INGREDIENTES

### PITO DE KAÑIWA

Harina de quinua roja	7½ cdas.	100 g
Harina de kañiwa	7½ cdas.	100 g
Azúcar rubia	½ tz.	50 g
Sal	c/n	

### ACOMPañAMIENTO

Leche vegetal	4 tzs.	1 l
---------------	--------	-----

VARIEDAD IDEAL  
**Quinua Pasankalla del Cusco**  
y **Kañiwa Illpa**

## PREPARACIÓN

Mezclar la harina de kañiwa, la harina de quinua roja, el azúcar y la sal.

Servir con leche caliente.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta tantos antioxidantes como 4½ brócolis y el 25 % de la fibra dietética y el 23 % de la proteína recomendada en un día.



### SABÍAS QUE...

El pito es una preparación boliviana que consiste en limpiar, tostar ligeramente los granos y, luego, molerlos, obteniéndose un tipo de harina. Se lo consume mezclando con bebidas frías o calientes, en Bolivia se conocen más de quince maneras diferentes de preparar el grano entero y el pito.

*Tip:*

*Si no encuentra queso helado, puede utilizar helado de vainilla. Para hacer la leche de kiwicha ver la receta en pp. 64 y 66.*



# Batido de KIWICHA



2 PORCIONES

SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### BATIDO

Leche de kiwicha	1 tz.	¼ l
Hielo	¼ tz.	60 g
Panela	¼ tz.	50 g
Queso helado	1 tz.	50 g

### DECORACIÓN

Canela en polvo	c/n
-----------------	-----

VARIEDAD IDEAL  
**Kiwicha centenario**  
(o cualquier kiwicha)

## PREPARACIÓN

Licuar todos los ingredientes.

Servir frío y decorado con canela en polvo.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 33 % de la proteína recomendada en un día y contiene igual proteína que 4 vasos de leche de soya.



### SABÍAS QUE...

El queso helado es el postre emblemático de Arequipa, muy conocido a nivel nacional por su textura y sabor agradable; su principal ingrediente es leche fresca de vaca.

*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 367 kcal
- \* Proteína: 16 g
- \* Grasa: 18 g
- \* Carbohidratos: 30 g
- \* Fibra dietética: 4 g

# Pan crocante de KIWICHA



10 PORCIONES



VEGANA



## INGREDIENTES

### AGUA DE FRUTAS

Cáscaras de frutas (durazno, manzana, piña, etc.)

1 tz.	150 g
¼ tz. + 2 cdas.	100 ml

### MASA MADRE DE KIWICHA Y FRUTAS

Harina de kiwicha	½ tz.	50 g
Harina panadera	6 cdas.	50 g
Agua de frutas	¼ tz. + 2 cdas.	100 ml

### MASA

Harina panadera	8 tzs.	800 g
Harina de kiwicha	1¼ tzs.	200 g
Azúcar	1¼ cdas.	15 g
Sal	2 cdas.	30 g
Levadura	1 cda.	15 g
Agua tibia	2½ tzs.	625 ml
Masa madre de kiwicha y frutas	1½ tzs.	220 g
Kiwicha rosada (remojada en agua por 24 horas)	1 tz.	200 g
Aceite de oliva	1 cda.	30 ml

VARIEDAD IDEAL  
**Kiwicha Centenario**

## PREPARACIÓN

### AGUA DE FRUTAS

Reposar el agua y las cáscaras por veinticuatro horas, colar y reservar el líquido.

### MASA MADRE DE KIWICHA Y FRUTAS

Mezclar las harinas con agua de frutas y dejar reposar veinticuatro horas a temperatura ambiente.

Separar dos cucharadas y desechar el resto. Alimentar la masa con una mezcla de harina y agua, y dejar reposar otro día más.

Repetir el proceso. La masa debe doblar su volumen en las veinticuatro horas que se deja en reposo. Una vez doble su volumen de manera continua, está lista para usar.

### MASA

Mezclar las harinas, el azúcar, la sal y la levadura; reservar esta mezcla de ingredientes secos.

Mezclar agua tibia (26 °C) con la masa madre. Agregar la mezcla de ingredientes secos y trabajar hasta que ligue.

Agregar la kiwicha remojada y el aceite, integrar.

Dejar levar hasta doblar su volumen. Cortar la masa en porciones y formar los panes.

Dejar levar hasta duplicar volumen antes de hornear a 220 °C por cuarenta minutos.



*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 514 kcal
- \* Proteína: 15 g
- \* Grasa: 9 g
- \* Carbohidratos: 85 g
- \* Fibra dietética: 10 g



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta más proteína que 4 tajadas de pan de molde, más antioxidantes que 8 tajadas del mismo pan y el 33 % de la fibra dietética y el 32 % de la proteína recomendada en un día.



### SABÍAS QUE...

La masa madre es un cultivo simbiótico de las levaduras presente de manera natural en los alimentos. Un pan hecho con la masa madre tiene una mejor absorción de nutrientes que un pan convencional.



# Galletas de KAÑIWA



12 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

Harina pastelera	⅔ tz.	70 g
Cocoa	2½ cdas.	20 g
Harina de kañiwa	7½ cdas.	100 g
Bicarbonato de sodio	1¼ cdtas.	4 g
Sal	c/n	
Mantequilla	¾ tz. + 1 cda.	150 g
Azúcar morena	2 tzs.	200 g
Huevo	1 ud.	60 g
Vainilla	c/n	
Azúcar blanca	c/n	

VARIEDAD IDEAL  
Kañiwa Cupi

## PREPARACIÓN

Mezclar los ingredientes secos, reservar.

Batir la mantequilla y el azúcar por cinco minutos hasta obtener un color cremoso.

Agregar el huevo, la vainilla e integrar.

Añadir los ingredientes secos, integrar y refrigerar por treinta minutos.

Formar bolitas de masa y pasar por la azúcar blanca en polvo antes de dar la forma de galletas.

Colocar sobre una placa y llevar a 180 °C por ocho a diez minutos.

Enfriar antes de servir.



## SABÍAS QUE...

Consumir la harina de kañiwa (o kañiwaco) ayuda a regular el colesterol, los triglicéridos y combate la anemia por su alto contenido de hierro.

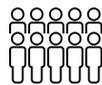
### *Nutrientes por porción*

- \* Energía: 220 kcal
- \* Proteína: 3 g
- \* Grasa: 12 g
- \* Carbohidratos: 24 g
- \* Fibra dietética: 3 g

### *Tipo:*

*Estas galletas acompañan bien con una leche que puede combinarse con vainilla y clavo de olor, además de frutas como lúcuma o plátano.*

# Galletas de KIWICHA



10 PORCIONES



SIN GLUTEN



## INGREDIENTES

Huevo	1 ud.	60 g
Azúcar	1 tz.	100 g
Mantequilla	3 cdas.	60 g
Harina de kiwicha	1¼ tzs.	200 g
Almidón de yuca	1 tz.	100 g
Bicarbonato de sodio	2 cdtas.	6 g
Chocolate bitter al 70% (en trozos)	c/n	

VARIEDAD IDEAL  
Kiwicha Centenario

## PREPARACIÓN

Mezclar el huevo, el azúcar y la mantequilla.

Agregar la harina, el almidón y el bicarbonato.

Integrar hasta formar una masa. Cubrir con *film* y llevar al frío por una hora.

Formar las galletas sobre una placa para horneado y añadir el chocolate trozado al gusto.

Hornear a 180 °C por ocho a diez minutos.

Servir.



## MUY NUTRITIVO

Una porción contiene dos veces más antioxidantes que un brócoli y aporta 50 % más proteínas que un paquete personal de galletas de vainilla.



## SABÍAS QUE...

La kiwicha contiene calcio, que es necesario para el mantenimiento de los huesos, fósforo, que favorece al mantenimiento de los dientes, y hierro, que contribuye a la formación normal de glóbulos rojos y de hemoglobina.

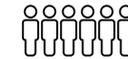


*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 193 kcal
- \* Proteína: 3 g
- \* Grasa: 7 g
- \* Carbohidratos: 30 g
- \* Fibra dietética: 2 g



# Turrón de KIWICHA



6 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

Kiwicha popeada	1½ tzs.	100 g
Ajonjolí tostado	4 cdas.	40 g
Miel de abeja	4 cdas.	85 g
Limonas	1 ud.	25 g

VARIEDAD IDEAL  
**Kiwicha Centenario**  
(o cualquiera disponible)

## PREPARACIÓN

Mezclar la kiwicha y el ajonjolí, reservar.

Calentar la miel a fuego medio, dejar hervir por dos minutos antes de retirar del fuego y agregar el jugo de limón, revolver y agregar sobre la mezcla de kiwicha y ajonjolí.

Integrar todo y volcar sobre una placa ligeramente engrasada.

Dar forma con ayuda de una espátula y dejar enfriar completamente antes de cortar y servir.



## MUY NUTRITIVO

Una porción aporta tantos antioxidantes como 3½ brócolis.



## SABÍAS QUE...

En México este dulce es conocido como "alegrías".

### *Nutrientes por porción*

\* Energía: 140 kcal    \* Carbohidratos: 20 g  
\* Proteína: 3 g        \* Fibra dietética: 4 g  
\* Grasa: 5 g

# Crocante de QUINUA y kion



## INGREDIENTES

Quinoa blanca	½ tz.	100 g
Agua	¾ tz. + 1 cda.	200 ml
Aceite vegetal	c/n	
Canela en polvo	½ cda.	8 g
Kion en polvo	½ cda.	4 g
Clavo de olor (polvo)	½ cda.	4 g
Anís en polvo	½ cda.	3 g
Azúcar blanca	1 tz.	100 g
Glucosa	2 cdtas.	10 g

**VARIEDAD IDEAL**  
**Quinoa CICA 18**

## PREPARACIÓN

Sancochar la quinoa junto con el agua por veinte minutos.

Secar completamente (al ambiente o en horno a temperatura muy baja) y freír de a pocos con ayuda de un colador hasta que quede crocante. Colocar sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

Mezclar la quinoa frita con los ingredientes en polvo y reservar.

En una cacerola, disolver el azúcar y la glucosa hasta formar un caramelo rubio.

Agregar la mezcla de quinoa al caramelo, mezclar y colocar sobre una lámina de silicona.

Cubrir con otra lámina y estirar la mezcla muy delgada con ayuda de un rodillo; dejar enfriar y trozar.

## MUY NUTRITIVO

Una porción equivale al contenido de proteínas de 4 porciones de un snack de maíz y aporta el 31 % de la fibra dietética diaria recomendada.

## SABÍAS QUE...

La quinoa produce energía muscular, está presente en la prevención del daño hepático y mantiene el equilibrio en los niveles de azúcar en la sangre.



*Nutrientes  
por porción*

- \* Energía: 409 kcal
- \* Proteína: 9 g
- \* Grasa: 3 g
- \* Carbohidratos: 80 g
- \* Fibra dietética: 10 g

# Crocante de KIWICHA de aguaymanto



6 PORCIONES



SIN GLUTEN



## INGREDIENTES

### HELADO DE MASHUA

Mashua	4¼ tzs.	½ kg
Leche	5 tzs.	1¼ l
Azúcar	6½ tzs.	650 g
Estabilizante para helados	3 cdas.	25 g

### ALMÍBAR

Azúcar blanca	2 tzs.	200 g
Agua	¾ tz. + 1 cda.	200 ml

### CROCANTE

Aguaymantos	3½ tzs.	700 g
Almíbar	1¼ tzs.	310 ml
Mantequilla	1¾ tzs.	300 g
Azúcar rubia	2 tzs.	200 g
Sal	c/n	
Harina de arroz	1 tz.	100 g
Harina de kiwicha	1¼ tzs. + 2 cdas.	300 g

VARIEDAD IDEAL  
Kiwicha Centenario

## PREPARACIÓN

### HELADO DE MASHUA

Envolver mashuas en papel aluminio y llevar al horno a 180 °C por una hora. Retirar, pelar y enfriar.

Licuar todos los ingredientes y llevar a la máquina de helados. Reservar.

### ALMÍBAR

Colocar los ingredientes en una olla a fuego medio, dejar en ebullición por cinco minutos y retirar.

### CROCANTE

Colocar los aguaymantos y el almíbar en una cacerola a fuego medio y dejar en cocción durante una hora. Retirar y colar.

Mezclar la mantequilla fría, el azúcar, la sal y las harinas, hasta formar un arenado grueso.

Colocar la mitad de la masa en un molde y presionar bien. Hornear por quince minutos a 160 °C, retirar y enfriar.

Colocar el relleno, cubrir con el resto de masa fría y vuelta a hornear por veinte minutos a 160 °C.

Retirar y servir acompañado de helado de mashua.

## Nutrientes por porción

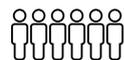
- \* Energía: 1477 kcal
- \* Proteína: 18 g
- \* Grasa: 55 g
- \* Carbohidratos: 234 g
- \* Fibra dietética: 14 g



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta más antioxidantes que 6½ brócolis y el 46 % de la fibra dietética y el 37 % de la proteína recomendada en un día.

# Brownie de TARWI



6 PORCIONES



VEGANA

## INGREDIENTES

Tarwi desamargado	2½ tzs.	450 g
Mantequilla de macambo	¼ tz.	100 g
Vainilla	c/n	
Miel de chancaca	¼ tz.	100 g
Harina pastelera	¼ tz. + 2 cdas.	90 g
Polvo de hornear	1½ cdtas.	4 g
Bicarbonato de sodio	1¼ cdtas.	3 g

## PREPARACIÓN

Licuar el tarwi, la mantequilla de macambo, la vainilla y la miel hasta obtener una textura homogénea.

Aparte, mezclar la harina, el polvo de hornear y el bicarbonato.

Agregar la mezcla de secos al licuado de tarwi, incorporar bien y colocar en un molde de silicona.

Llevar al horno a 170 °C por treinta y cinco a cuarenta minutos.

Dejar enfriar completamente antes de desmoldar.



## MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 62 % de la proteína recomendada en un día y contiene tanta proteína como 5 brownies tradicionales.



## SABÍAS QUE...

El macambo es un fruto de la misma familia del cacao. Sus semillas son comestibles, energizantes, ricas en proteínas y fibra.

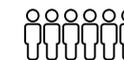
## Nutrientes por porción

- \* Energía: 512 kcal
- \* Proteína: 30 g
- \* Grasa: 20 g
- \* Carbohidratos: 48 g
- \* Fibra dietética: 6 g





# Cake de TARWI cacao



6 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### CAKE

Tarwi desamargado	2¼ tzs.	400 g
Agua	¼ tz. + 2½ cdas.	100 ml
Mantequilla	1 cda.	20 g
Chocolate bitter al 70%	1 tz.	170 g
Cocoa	½ tz.	30 g
Huevo	4 uds.	240 g
Vainilla	1 cda.	5 ml
Polvo de hornear	1¼ cdtas.	5 g
Azúcar	1 tz. + 1 cda.	120 g
Sal	1 cda.	3 g

### DECORACIÓN

Crema de leche	1 tz.	¼ l
----------------	-------	-----

## PREPARACIÓN

Licuar el tarwi con agua, reservar.

Derretir la mantequilla junto con el chocolate e integrar completamente antes de agregar la cocoa.

Incorporar los huevos uno por uno, mezclando muy bien antes de cada adición.

Agregar la vainilla y el tarwi licuado con agua, mezclar.

Agregar el polvo de hornear, el azúcar y la sal, mezclar.

Colocar en un molde de silicona y hornear a 170 °C por treinta minutos.

Retirar y enfriar antes de servir.

Decorar con crema de leche batida.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 79 % de la proteína y el 28 % de la fibra dietética recomendada en un día.



### SABÍAS QUE...

El cacao es un súper alimento, porque aporta antioxidantes y minerales importantes, como el magnesio y el hierro.

### Nutrientes por porción

- \* Energía: 640 kcal
- \* Carbohidratos: 62 g
- \* Proteína: 38 g
- \* Fibra dietética: 8 g
- \* Grasa: 28 g

# Cake de QUINUA, KAÑIWACO y cacao



8 PORCIONES

## INGREDIENTES

### GANACHE

Crema de leche	¾ tz. + 1 cda.	200 ml
Chocolate bitter al 70%	¾ tzs.	400 g

### CAKE

Harina de quinua negra	½ tz.	80 g
Harina sin preparar	5 cdas.	40 g
Harina de kañiwa (kañiwaco)	2 cdas.	25 g
Cacao en polvo	3 cdas.	25 g
Polvo de hornear	1 cda.	3 g
Sal	1 cda.	5 g
Huevo	1 ud.	60 g
Azúcar	1 tz.	100 g
Vainilla	c/n	
Mantequilla	½ tz.	80 g
Agua	¼ tz. + 2 cdas.	100 ml
Nibs de cacao	¼ tz.	40 g

VARIEDAD IDEAL  
Quinua Negra Ayara  
Kañiwa Cupi

## PREPARACIÓN

### GANACHE

Colocar la crema de leche y el chocolate trozado en un recipiente apto para microondas y calentar por un minuto. Revolver y repetir la operación en intervalos de treinta segundos hasta lograr una consistencia uniforme.

Dejar enfriar a temperatura ambiente. Reservar.

### CAKE

Mezclar los ingredientes secos.

Batir los huevos, el azúcar y la vainilla hasta que la mezcla tome un color muy claro.

Agregar la mantequilla derretida, mezclar e incorporar los ingredientes secos alternados con agua.

Extender en una placa con papel manteca en la base y hornear a 160 °C por quince minutos.

Retirar y enfriar.

Cortar dos capas. Untar una capa con ganache y cubrir con la otra capa. Refrigerar por veinte minutos.

Derretir el ganache restante y bañar el cake.

Decorar con nibs de cacao y cortar en porciones antes de servir.



### Nutrientes por porción

\* Energía: 582 kcal  
\* Proteína: 8 g  
\* Grasa: 50 g

\* Carbohidratos: 37 g  
\* Fibra dietética: 7 g



### MUY NUTRITIVO

El contenido de proteínas de una porción es mayor a 2 vasos de leche de soya y aporta el 31 % de la fibra dietética recomendada en un día.



### SABÍAS QUE...

Los nibs de cacao son pedacitos de la semilla del cacao natural tostado. Son muy nutritivos y poseen un intenso sabor a chocolate.

# Brownie amelcochado de QUINUA



6 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

Mantequilla	⅓ tz.	115 g
Azúcar rubia	1 tz. + 1 cda.	115 g
Azúcar blanca	1 tz. + 1 cda.	115 g
Huevo	2 uds.	120 g
Harina de quinua	1 tz.	160 g
Cocoa	1 tz.	100 g
Vainilla	c/n	
Azúcar en polvo	c/n	

VARIEDAD IDEAL  
Quinua Maravilla

## PREPARACIÓN

Disolver la mantequilla, añadir el azúcar y mezclar.

Agregar huevos y vainilla e integrar.

Añadir la harina de quinua y cocoa, mezclar y colocar en un molde de silicona rectangular o cuadrado.

Llevar al horno a 170 °C por veinticinco a treinta y cinco minutos.

Retirar, enfriar, cortar en cuadrados y espolvorear azúcar en polvo antes de servir.



## MUY NUTRITIVO

El contenido de proteínas de una porción equivale a 4 porciones de un *snack* de maíz y aporta el 31 % de la fibra dietética recomendada en un día.



*Nutrientes por porción*

\* Energía: 473 kcal \* Carbohidratos: 53 g  
\* Proteína: 9 g \* Fibra dietética: 9 g  
\* Grasa: 22 g



# Brownie de KAÑIWA



8 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### BROWNIE

Chocolate bitter al 60%	1 tz.	170 g
Mantequilla	¾ tz.	100 g
Esencia de vainilla	2 cdtas.	10 ml
Huevos	3 uds.	180 g
Azúcar rubia	1½ tzs.	150 g
Harina de kañiwa	1¼ tzs.	200 g
Bicarbonato de sodio	1¼ cdtas.	4 g
Sal	c/n	

### DECORACIÓN

Manjar blanco de loche	c/n
Pecanas	c/n

VARIEDAD IDEAL

Kañiwa Cupi

## PREPARACIÓN

Derretir el chocolate y la mantequilla, mezclar.

Agregar la esencia de vainilla y añadir los huevos uno por uno integrando muy bien luego de cada adición.

Añadir los ingredientes secos, integrar y colocar en un molde de silicona.

Hornear a 180 °C por veinticinco a treinta minutos.

Enfriar completamente antes de rellenar con manjar blanco de loche y pecanas al gusto.

### *Nutrientes por porción*

- \* Energía: 356 kcal
- \* Proteína: 8 g
- \* Grasa: 20 g
- \* Carbohidratos: 39 g
- \* Fibra dietética: 6 g

### *Tip:*

Una manera de disolver el chocolate es colocarlo en el microondas por intervalos de 30 segundos a potencia máxima, revolviendo cada vez hasta lograr una consistencia líquida.

# Granola de QUINUA y maíz morado



3 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### ESENCIA DE MAÍZ MORADO

Maíz morado	1 ud.	
Agua	2 tzs.	½ l
Manzana de agua	1 ud.	60 g
Piña	1 cda.	30 g
Canela	1 rama	15 g

### GRANOLA

Quinua blanca	½ tz.	100 g
Agua	1 tz.	¼ l
Semillas de macambo	¼ tz.	30 g
Arándanos frescos	¾ tz.	70 g
Esencia de maíz morado	¼ tz.	65 ml
Miel de abeja	2 cdas.	40 g
Mantequilla	1 cda.	20 g
Aceite vegetal	c/n	

VARIEDAD IDEAL

**Quinua Blanca de Junín-Arequipa**

## PREPARACIÓN

### ESENCIA DE MAÍZ MORADO

Colocar todos los ingredientes en una cacerola y hervir por treinta minutos a fuego medio.

Colar y dejar enfriar.

### GRANOLA

Sancochar la quinua junto con el agua por quince minutos, estirar sobre una fuente y dejar secar completamente.

Freír la quinua hasta que quede crocante. Reservar.

Tostar el macambo en horno precalentado a 120 °C por veinte minutos.

En una cacerola, hervir la esencia de maíz morado, miel y la mantequilla por diez minutos a fuego medio.

Mezclar la quinua frita, el macambo, los arándanos y la mezcla de maíz y miel; colocar en una fuente y hornear a 150 °C por quince minutos.

Retirar y dejar enfriar completamente.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 29 % de la fibra dietética recomendada en un día y contiene 6 veces más antioxidantes que un brócoli.



### SABÍAS QUE...

La quinua produce una sensación de saciedad, porque tiene la capacidad de absorber agua y permanecer más tiempo en el estómago.



*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 275 kcal
- \* Carbohidratos: 31 g
- \* Proteína: 8 g
- \* Fibra dietética: 9 g
- \* Grasa: 10 g



# Barra de QUINUA, aguaymanto y cítricos



4 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

Quinoa amarilla	½ tz.	100 g
Agua	1 tz.	¼ l
Aceite	c/n	
Hojuelas de avena	¼ tz.	30 g
Aguaymantos deshidratados	¼ tz.	40 g
Chancaca	2 cdas.	30 g
Agua	2 cdas.	30 ml
Mantequilla	1 cda.	20 g
Cáscara de naranja confitada	1 cda.	15 g
Cáscara de limón confitada	1 cda.	15 g
Cáscara de lima confitada	1 cda.	15 g

## PREPARACIÓN

Sancochar la quinoa junto con el agua por quince minutos, estirar sobre una fuente y dejar secar completamente.

Freír hasta que quede crocante. Reservar.

Tostar las hojuelas de avena y reservar.

Mezclar quinoa frita, la avena tostada, los aguaymantos y cáscaras de cítricos. Reservar.

En una cacerola, colocar la chancaca, agua y la mantequilla, hervir a fuego medio por diez minutos. Agregar a la mezcla de quinoa y revolver hasta integrar.

Colocar la mezcla en una fuente y hornear a 150 °C por quince minutos.

Retirar y dejar enfriar completamente antes de desmoldar y cortar.

### VARIEDAD IDEAL

**Quinoa Amarilla Sacaca de Cusco  
(o cualquier quinoa amarilla)**

### Nutrientes por porción

- \* Energía: 202 kcal
- \* Proteína: 4 g
- \* Grasa: 5 g
- \* Carbohidratos: 32 g
- \* Fibra dietética: 5 g



### MUY NUTRITIVO

Una porción contiene 7 veces más antioxidantes que un brócoli.



### SABÍAS QUE...

Podemos usar la chancaca para reemplazar el azúcar blanca.

# Barras de QUINUA y albaricoques



3 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

Quinoa	½ tz.	100 g
Agua	1 tz.	¼ l
Albaricoques (damascos)	¼ tz.	35 g
Pasas rubias	¼ tz.	35 g
Almendras tostadas	½ tz.	50 g
Chancaca	½ tz.	50 g
Agua	3 cdas.	50 ml
Aceite de coco	1½ cdas.	20 g
Chocolate blanco	¼ tz.	50 g

VARIEDAD IDEAL

**Quinoa Kankolla de Arequipa**

## PREPARACIÓN

En una cacerola cocinar el agua y la quinoa a fuego medio por dieciocho minutos hasta granear; colar y reservar.

Trozar las pasas, los albaricoques y las almendras tostadas.

En una cacerola, calentar la chancaca, el agua y el aceite, dejar hervir por dos minutos a fuego medio.

Mezclar todos los ingredientes, colocar en un molde de silicona y hornear a 150 °C por quince minutos.

Retirar y dejar enfriar completamente.

Derretir el chocolate y agregar sobre la barra. Estirar con ayuda de una espátula y dejar endurecer.

Retirar del molde y cortar en porciones.

*Tip:*

*Para disolver el chocolate, colocar en un recipiente apto para microondas en intervalos de treinta segundos a potencia máxima, revolviendo cada vez hasta lograr una consistencia líquida.*



### MUY NUTRITIVO

El contenido de proteínas de una porción equivale a 5 porciones de un *snack* de maíz y aporta el 24 % de la fibra dietética recomendada en un día.



### SABÍAS QUE...

El chocolate blanco está elaborado con manteca de cacao, azúcar y sólidos de leche. Posee vitamina A, hierro, potasio, magnesio, zinc y es rico en calcio.

*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 493 kcal
- \* Proteína: 11 g
- \* Grasa: 23 g
- \* Carbohidratos: 58 g
- \* Fibra dietética: 7 g

# Pye de caramelo, zapallo y QUINUA



8 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### SALSA DE CARAMELO

Azúcar	1 tz.	100 g
Glucosa	2 cdas.	30 g
Mantequilla	2 cdas.	40 g
Crema de leche	½ tz. + 2 cdas.	150 ml

### RELLENO DE ZAPALLO

Zapallo loche	2 tzs.	400 g
Crema de leche	½ tz. + 2 cdas.	150 ml
Huevo	2 uds.	120 g
Azúcar rubia	5 cdas.	60 g
Canela	c/n	
Nuez moscada	c/n	

### MASA DE QUINUA

Quinua amarilla	¾ tz.	150 g
Agua	1½ tzs. + 2 cdas.	400 ml
Harina de arroz	1½ tzs.	150 g
Miel de chancaca	2 cdas.	40 g
Mantequilla	2½ cdas.	50 g
Linaza molida	2½ cdas.	20 g
Agua	2 cdas.	30 ml
Aceite vegetal	c/n	

VARIEDAD IDEAL

Quinua Amarilla de Huaraz

## PREPARACIÓN

### SALSA DE CARAMELO

En una cacerola, disolver el azúcar y la glucosa a fuego medio hasta que forme caramelo y tome color dorado.

Bajar el fuego y agregar la mantequilla, revolver hasta integrar.

Agregar la crema caliente en forma de hilo sin dejar de revolver. Integrar todo y dejar hervir cinco minutos.

Enfriar la salsa, reservar.

### RELLENO DE ZAPALLO

Pelar el zapallo, cortar en trozos medianos, envolverlos en papel aluminio y hornear por treinta minutos a 180 °C.

Retirar del horno y dejar enfriar.

Licuar el zapallo con la crema de leche, los huevos, el azúcar y las especias. Reservar.

### MASA DE QUINUA

En una cacerola, cocinar el agua y la quinua a fuego medio por dieciocho minutos hasta granear.

Extender sobre una fuente y dejar secar por una hora antes de freír. Colocar sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.



*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 437 kcal
- \* Proteína: 10 g
- \* Grasa: 20 g
- \* Carbohidratos: 53 g
- \* Fibra dietética: 5 g

*Tipo:*

*Para el horneado en blanco, cocinar la masa sustituyendo el peso del relleno por legumbres secas (frijoles, garbanzos, etc.).*

Mezclar con la harina de arroz, la miel, la mantequilla, la linaza y el agua, integrar sin amasar, hasta que los ingredientes se unan.

Envolver en plástico *film* y refrigerar por una hora.

Estirar la masa con ayuda de un poco de harina de arroz, forrar moldes personales, colocar papel manteca y poner peso (horneado en blanco).

Hornear a 160 °C por doce minutos.

Retirar el peso y continuar el horneado por diez minutos.

Retirar los moldes del horno y dejar enfriar antes de colocar el relleno de zapallo dejando cinco milímetros antes de llegar al borde. Hornear a 120 °C por quince minutos hasta que el relleno esté cuajado.

Retirar y dejar enfriar el *pye* antes de añadir la salsa de caramelo hasta el borde de la masa y servir.



## MUY NUTRITIVO

El contenido de proteínas de una porción es mayor a 4 porciones de un *snack* de maíz y contiene 4 veces más antioxidantes que un brócoli.



## SABÍAS QUE...

El zapallo loche es de fácil digestión y una buena fuente de vitaminas A y C, así como de aminoácidos esenciales.

*Tip:*

*Porridge es una palabra en inglés que significa gachas de avena o mazamorra.*

*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 422 kcal
- \* Proteína: 7 g
- \* Grasa: 6 g
- \* Carbohidratos: 86 g
- \* Fibra dietética: 9 g

# Porridge de KIWICHA y camu camu



2 PORCIONES



SIN GLUTEN



VEGANA

**INGREDIENTES****INGREDIENTES**

Kiwicha rosada	½ tz.	100 g
Agua	2½ tzs.	625 ml
Jugo de camu camu	¾ tz. + 1 cda.	200 ml
Azúcar	1¼ tzs.	120 g

**DECORACIÓN**

Fresas	c/n
--------	-----

VARIEDAD IDEAL  
Kiwicha rosada  
(o cualquier kiwicha disponible)

**PREPARACIÓN**

Cocinar la kiwicha con el agua durante cuarenta minutos a fuego medio, removiendo constantemente.

Agregar el jugo de camu camu y continuar removiendo mientras espesa la preparación.

Agregar el azúcar, mezclar y retirar del fuego.

Servir con fresas.

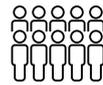
**MUY NUTRITIVO**

Una porción aporta el 29 % de la fibra dietética recomendada en un día y tiene tanta proteína como 3 porciones de un snack de maíz.

**SABÍAS QUE...**

El camu camu es un súper alimento que fortalece el sistema inmunológico, la piel y los ojos. Aporta gran cantidad de vitamina C y flavonoides, que tienen propiedades antioxidantes.

# Cono de hojaldre y KAÑIWA



10 PORCIONES

## INGREDIENTES

### HOJALDRE

Masa hojaldre	2 tzs.	300 g
Azúcar	½ tz.	50 g

### RELLENO

Agua	½ tz. + 2 cdas.	150 ml
Leche	3½ cdas.	50 ml
Harina de kañiwa	4½ cdas.	60 g
Azúcar rubia	½ tz. + 1 cda.	60 g
Maicena	3 cdas.	20 g
Agua	c/n	
Chocolate bitter al 70%	¼ tz.	40 g

### DECORACIÓN

Pecanas caramelizadas trozadas	c/n
--------------------------------	-----

VARIEDAD IDEAL  
Kañiwa Illpa

## PREPARACIÓN

### HOJALDRE

Estirar la masa hojaldre, cortar en tiras delgadas y enrollar en moldes de cono.

Refrigerar por treinta minutos.

Pasar por azúcar y hornear a 180 °C por doce a quince minutos.

Retirar y dejar enfriar completamente.

### RELLENO

Hervir el agua y la leche.

Agregar la harina de kañiwa y el azúcar, mezclar y dar un hervor.

Agregar la maicena disuelta en agua sin dejar de remover; cocinar hasta ebullición.

Retirar y agregar el chocolate, integrar completamente antes de enfriar.

Rellenar los conos y espolvorear de pecanas.



### Nutrientes por porción

- \* Energía: 209 kcal
- \* Proteína: 2 g
- \* Grasa: 4 g
- \* Carbohidratos: 42 g
- \* Fibra dietética: 1 g



### SABÍAS QUE...

El hojaldre es una masa crujiente utilizada para elaborar empanadas y pasteles. Se elabora con harina, grasa (mantequilla, manteca de cerdo o margarina), agua y sal. Es crujiente después de su cocción. Fue llevada a Europa por los árabes, aunque hay referencias a pastas y masas hojaldradas en Grecia y Roma antiguas.



# Puñi de KIWICHA



4 PORCIONES



SIN GLUTEN



VEGANA

## INGREDIENTES

Pasas	½ tz.	65 g
Aguaymantos	¾ tz.	150 g
Agua	4 tzs.	1 l
Canela en polvo	1 cda.	10 g
Kiwicha	1¼ tzs.	¼ kg
Azúcar rubia	4 cdas.	50 g
Cushuro	½ tz.	100 g

VARIEDAD IDEAL  
**Kiwicha Óscar Blanco**  
 (o cualquiera disponible)

## PREPARACIÓN

Cortar las pasas y los aguaymantos en mitades; reservar.

Hervir el agua, agregar la canela, la kiwicha y cocinar por veinte minutos.

Retirar del fuego y colar la kiwicha, descartar el agua y regresar la kiwicha a la olla con fuego.

Con la kiwicha aún muy caliente, agregar la azúcar rubia, cushuro, pasas y aguaymantos; mezclar bien por unos cinco minutos antes de servir.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 41 % de la fibra dietética y el 35 % de la proteína recomendada en un día. Además, tiene tanta proteína como 8 porciones de un snack de maíz.



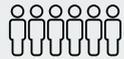
### SABÍAS QUE...

El puñi es un ejemplo de ciertas recetas andinas y deliciosas que existen en nuestro país, pero que aún desconocemos. El dulce aguaymanto con la textura suave del alga andina del cushuro junto con la kiwicha crujiente, es realmente increíble.

### Nutrientes por porción

- \* Energía: 413 kcal
- \* Proteína: 17 g
- \* Grasa: 7 g
- \* Carbohidratos: 73 g
- \* Fibra dietética: 12 g

# Crema de TARWI y caramelo



6 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### CREMA DE TARWI

Tarwi desamargado	1½ tzs.	270 g
Fécula de yuca	½ tz.	50 g
Leche fresca	¾ tz.	190 ml
Leche evaporada	¾ tz.	190 ml
Azúcar blanca	½ tz.	50 g
Huevos	2 uds.	120 g
Vainilla	c/n	
Azúcar blanca	c/n	

### DECORACIÓN

Aguaymantos	c/n
-------------	-----

## PREPARACIÓN

Licuar todos los ingredientes hasta integrar bien.

Colocar en un molde de silicona y llevar al horno a 150 °C por cuarenta y cinco minutos.

Retirar y dejar enfriar completamente antes de cortar.

Espolvorear la superficie con azúcar hasta cubrir y caramelizar con ayuda de un soplete.

Se puede servir acompañado de aguaymantos.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 49 % de la proteína recomendada en un día.



### SABÍAS QUE...

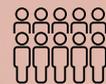
El tarwi contiene fitoquímicos, tales como las isoflavonas, las cuales poseen propiedades protectoras contra el cáncer, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y síntomas menopáusicos.

### Nutrientes por porción

- \* Energía: 360 kcal
- \* Proteína: 24 g
- \* Grasa: 8 g
- \* Carbohidratos: 47 g
- \* Fibra dietética: 4 g



# Alfajor de KIWICHA



10 PORCIONES

## INGREDIENTES

Mantequilla	¾ tz.	120 g
Manteca	¾ tz.	120 g
Harina pastelera	2 tzs. + 3 cdas.	220 g
Harina de kiwicha	1½ tzs.	¼ kg
Azúcar en polvo	1 tz.	100 g
Manjar blanco	c/n	

VARIEDAD IDEAL  
Kiwicha Cupi

## PREPARACIÓN

Batir la mantequilla y la manteca hasta que tengan un color crema.

Agregar los ingredientes secos y mezclar hasta incorporar completamente.

Refrigerar por treinta minutos antes de estirar y cortar.

Hornear a 150 °C por quince minutos.

Dejar enfriar y rellenar con manjar blanco al gusto.



## SABÍAS QUE...

El alfajor es un postre dulce que comparte el origen con su homónimo andaluz, una golosina tradicional de la gastronomía del Al-Ándalus, que era como llamaban los musulmanes a la península ibérica durante la Edad Media. Fue difundido en América durante el periodo virreinal. Su nombre proviene del hispanoárabe *al-hasú*, que significa “el relleno”.

### *Nutrientes por porción*

- \* Energía: 330 kcal
- \* Carbohidratos: 33 g
- \* Proteína: 4 g
- \* Fibra dietética: 4 g
- \* Grasa: 21 g



# Profiterol de KAÑIWA



5 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### HELADO DE MASHUA

Mashua	4¼ tzs.	½ kg
Leche	5 tzs.	1¼ l
Azúcar	6½ tzs.	650 g
Estabilizante para helados	3 cdas.	25 g

### SALSA DE CACAO

Crema de leche	1 tz.	¼ l
Pasta de cacao	1 tz.	¼ kga
Azúcar	1 tz.	100 g

### PROFITEROL

Agua	1 tz.	¼ l
Mantequilla	¾ tz.	125 g
Sal	¾ cda.	3 g
Harina de kiwicha	¾ tz.	120 g
Harina de kañiwa	3 cdas.	40 g
Huevo	5 uds.	300 g

VARIEDAD IDEAL

**Kañiwa Kupi y Harina de Kiwicha Centenario**

## PREPARACIÓN

### HELADO DE MASHUA

Envolver las mashuas en papel aluminio y llevar al horno a 180 °C por una hora.

Retirar, pelar y enfriar.

Licuar todos los ingredientes y llevar a la máquina de helados. Reservar.

### SALSA DE CACAO

En una cacerola, mezclar la pasta de cacao rallada y la crema de leche.

Cocinar a fuego medio hasta que la pasta se disuelva completamente.

Agregar el azúcar.

Retirar del fuego y dejar enfriar.

### PROFITEROL

Hervir el agua con mantequilla y sal.

Agregar las harinas y revolver a fuego medio durante ocho minutos.

Retirar del fuego y dejar enfriar unos minutos.

Agregar los huevos uno por uno, integrando bien luego de cada adición.

Colocar la masa en manga pastelera y formar los profiteroles.



Hornear a 200 °C por diez minutos, luego reducir la temperatura a 160 °C por quince minutos.

Retirar y dejar enfriar.

Cortar el profiterol a la mitad y rellenar con helado.

Servir sobre la salsa de cacao.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 49 % de la fibra dietética y el 141 % de la proteína recomendada en un día.



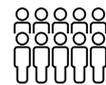
### SABÍAS QUE...

Los profiteroles son bolas elaboradas con una pasta especial (*choux*) que se rellenan con diversos ingredientes según las regiones del mundo donde se elaboren.

*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 1090 kcal
- \* Proteína: 68 g
- \* Grasa: 39 g
- \* Carbohidratos: 142 g
- \* Fibra dietética: 15 g

# Tarta de TARWI y aguaymanto



10 PORCIONES

## INGREDIENTES

### SALSA DE AGUAYMANTO

Aguaymantos limpios	1 tz.	200 g
Azúcar blanca	½ tz. + 1 cda.	70 g
Agua	¼ tz. + 2½ cdas.	100 ml
Azúcar en polvo	c/n	

### RELLENO

Tarwi desamargado	1½ tzs.	300 g
Agua	¾ tz. + 1 cda.	200 ml
Leche	2 tzs.	½ l
Vinagre blanco o jugo de limón	1 cda.	30 ml
Azúcar	1½ tzs. + 2 cdas.	180 g
Huevos	2 uds.	120 g
Maicena	2 cdas.	15 g
Ralladura de limón	1 ud.	5 g

### MASA

Quinua amarilla	¾ tz.	150 g
Mantequilla	1 tz.	180 g
Azúcar	1 tz. + 1 cda.	120 g
Huevo	1 ud.	60 g
Ralladura de limón	1 ud.	5 g
Harina sin preparar	3¾ tzs.	370 g
Polvo de hornear	2 cdas.	30 g

## PREPARACIÓN

### SALSA DE AGUAYMANTO

Colocar los ingredientes en una cacerola pequeña y dejar hervir a fuego medio por veinte a treinta minutos.

Retirar y dejar enfriar completamente antes de usar.

### RELLENO

Licuar el tarwi con agua hasta formar una pasta.

Colocar la leche en una olla a fuego medio hasta que hierva.

Retirar del fuego y agregar el vinagre o jugo de limón, mezclar y dejar reposar por quince minutos.

Colocar un paño limpio sobre un colador y filtrar la mezcla de leche, dejar reposar por veinte minutos antes de botar el líquido filtrado y utilizar la parte sólida (pañó).

Mezclar todos los ingredientes del relleno y reservar.

### MASA

Con ayuda de un batidor de varillas, batir la mantequilla y el azúcar hasta que se forme una pasta color crema.

Agregar el huevo y la ralladura de limón, mezclar.

Añadir la harina y el polvo de hornear; mezclar con las manos sin llegar a amasar (debe quedar como arena).

Separar ¾ partes de la masa y colocar en un molde, cubriendo bien la base y los costados. Dejar en el frío por treinta minutos.

Retirar la masa del frío y verter el relleno.

Cubrir el molde con la masa restante y llevar al horno a 170 °C por cincuenta minutos, hasta que el relleno quede firme.

Retirar y dejar enfriar antes de desmoldar.

Servir la tarta con la salsa de aguaymanto y espolvorear azúcar en polvo encima.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta el 39 % de la proteína recomendada en un día.



### SABÍAS QUE...

El aguaymanto es una fuente muy rica de vitamina C y vitamina A. Estas vitaminas otorgan gran actividad antiinflamatoria, antihepatóxica, antiséptica e inmunosupresora para el tratamiento de diversas enfermedades, entre ellas el cáncer, la diabetes, la malaria, el asma, la hepatitis y la dermatitis.

### Nutrientes por porción

- \* Energía: 564 kcal
- \* Proteína: 19 g
- \* Grasa: 20 g
- \* Carbohidratos: 76 g
- \* Fibra dietética: 3 g



*Tip:*

*Puede bañarse también con miel o mermelada de zaiuco, para elevar a una dulce explosión de sabor.*



*Nutrientes por porción*

- \* Energía: 314 kcal
- \* Proteína: 8 g
- \* Grasa: 14 g
- \* Carbohidratos: 31 g
- \* Fibra dietética: 7 g

# Bomba de KÑIWA



6 PORCIONES



SIN GLUTEN

## INGREDIENTES

### TRUFA

Chocolate blanco	1 tz.	170 g
Crema de leche	7 cdas.	100 ml

### COBERTURA

Kañiwa	1 tz.	200 g
Agua	2 tzs.	½ l
Almidón de papa	3 cdas.	20 g
Aceite vegetal	c/n	

VARIEDAD IDEAL  
**Kañiwa Cupi**

## PREPARACIÓN

### TRUFA

Disolver el chocolate con crema de leche hasta integrar.

Enfriar totalmente y formar bolitas de masa. Llevar al congelador y reservar.

### COBERTURA

Cocinar la kañiwa en agua por veinte minutos.

Retirar del calor, agregar el almidón de papa e integrar rápidamente.

Mientras la mezcla está caliente, distribuir sobre una placa de silicona y estirar hasta formar una capa homogénea.

Una vez fría, cortar en cuadrados, colocar la trufa y envolver en la masa.

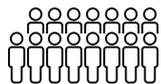
Freír y servir tibio.



### SABÍAS QUE...

La kañiwa tiene grasa, carbohidratos y un tipo de aminoácido que es la lisina, que sirve para fortalecer el sistema inmunológico tanto en niños como en adultos.

# Merengues de KANIWA



15 PORCIONES



SIN GLUTEN



## INGREDIENTES

### GANACHE

Crema de leche	¾ tz. + 1 cda.	200 ml
Chocolate bitter al 70%	2⅓ tzs.	400 g

### MACARRONES

Harina de castañas	1 tz.	120 g
Harina de kañiwa	7½ cdas.	100 g
Azúcar en polvo	1¼ tzs.	180 g
Claras de huevo	¾ tz.	180 g
Azúcar blanca	1¼ tzs.	180 g

VARIEDAD IDEAL  
Kañiwa Cupi

## PREPARACIÓN

### GANACHE

Colocar la crema de leche y el chocolate trozado en un recipiente apto para microondas y calentar por un minuto. Revolver y repetir la operación en intervalos de treinta segundos hasta lograr una consistencia uniforme.

Dejar enfriar a temperatura ambiente. Reservar.

## MERENGUES

Mezclar las harinas, azúcar en polvo y la mitad de las claras. Reservar.

Batir el resto de las claras a punto nieve, agregar la azúcar blanca en forma de lluvia y seguir batiendo hasta obtener un merengue firme.

Integrar ambas preparaciones de manera envolvente con ayuda de una espátula.

Colocar en una manga pastelera y formar los merengues.

Hornear a 160 °C por diez minutos.

Retirar, enfriar y rellenar con ganache.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta más proteínas que 2½ macarrones tradicionales y aporta 3 veces más antioxidantes que los macarrones tradicionales.

### Nutrientes por porción

- \* Energía: 169 kcal
- \* Proteína: 3 g
- \* Grasa: 1 g
- \* Carbohidratos: 36 g
- \* Fibra dietética: 1 g



# Chips picantes de QUINUA



2 PORCIONES



SIN GLUTEN



VEGANA

## INGREDIENTES

### CHIPS

Quinua blanca	¼ tz.	50 g
Quinua roja	¼ tz.	50 g
Fécula de papa	3 cdas.	20 g
Aceite vegetal	c/n	

### SAZÓN

Aji panca en polvo	3½ cdas.	50 g
Comino	½ cda.	8 g
Pimienta negra	1 cda.	8 g
Orégano	1 cda.	15 g
Ajo	1 diente	10 g
Sal	¾ cda.	10 g

#### VARIEDAD IDEAL

**Quinua Blanca de Junín**  
**Quinua Roja Pasankalla**

## PREPARACIÓN

Sancochar las quinuas por dieciocho minutos.

Retirar del calor y agregar la fécula de papa (no colar).

Remover hasta integrar completamente.

Colocar entre dos planchas de silicona y estirar con ayuda de un rodillo.

Hornear a 80 °C por una hora.

Enfriar completamente, trozar y freír hasta que queden crocantes.

Sazonar antes de servir.



### MUY NUTRITIVO

Una porción aporta más del 50 % de la fibra dietética diaria recomendada y contiene 7 veces más antioxidantes que un brócoli.



### SABÍAS QUE...

La quinua roja pasankalla es una de las fuentes más ricas de flavonoides, que contienen propiedades antiinflamatorias, antivirales, antioxidantes y anticancerígenas.

#### *Nutrientes por porción*

\* Energía: 242 kcal

\* Proteína: 9 g

\* Grasa: 5 g

\* Carbohidratos: 34 g

\* Fibra dietética: 17 g

# Snack *spicy* de QUINUA



## INGREDIENTES

Quinua	½ tz.	100 g
Agua	1¼ tzs. + 1 cda.	300 ml
Harina de arroz	⅔ tz.	70 g
Aceituna en polvo	c/n	
Ajo en polvo	c/n	
Orégano en polvo	c/n	
Sal	c/n	
Aceite vegetal	c/n	

VARIEDAD IDEAL  
**Quinua Kancolla**

## PREPARACIÓN

- Sancochar la quinua junto con el agua por veinte minutos.
- Licuar hasta obtener una pasta.
- Agregar la harina de arroz y mezclar.
- Estirar sobre una plancha de silicona y secar en horno a 100 °C por treinta a cuarenta minutos.
- Retirar, trozar y dejar enfriar.
- Freír hasta que quede dorado.
- Retirar y sazonar al gusto con las especias en polvo y sal.

## MUY NUTRITIVO

Una porción equivale al contenido de proteínas 4 porciones de un *snack* de maíz y aporta el 21 % de la fibra dietética diaria recomendada.

## SABÍAS QUE...

La quinua kancolla es rica en compuestos fenólicos, que tienen propiedades preventivas contra enfermedades crónicas, tales como ciertos tipos de cáncer.



## *Snack spicy de Quinua*

### *Nutrientes por porción*

- \* *Energía: 182 kcal*
- \* *Proteína: 8 g*
- \* *Grasa: 3 g*
- \* *Carbohidratos: 24 g*
- \* *Fibra dietética: 6 g*

### *Tip:*

*Puede durar hasta tres días en un envase hermético.*

## *Hojuela de Kwicha*

### *Nutrientes por porción*

- \* *Energía: 120 kcal*
- \* *Proteína: 3 g*
- \* *Grasa: 3 g*
- \* *Carbohidratos: 19 g*
- \* *Fibra dietética: 4 g*

### *Tip:*

*Excelente opción de snack o de decoración. Se puede conservar en envase hermético hasta por tres días.*

# Hojuela de KIWICHA



4 PORCIONES



SIN GLUTEN



VEGANA

## INGREDIENTES

Kiwicha	½ tz.	100 g
Agua	1½ tzs. + 2 cdas.	400 ml
Almidón de papa	6 cdas.	40 g
Aceite vegetal	c/n	

VARIEDAD IDEAL  
Kiwicha Centenario

## PREPARACIÓN

Cocinar la kiwicha en agua por treinta minutos.

Retirar del calor y agregar el almidón.

Mezclar mientras esté caliente.

Colocar sobre una placa de silicona, con la ayuda de un rodillo formar una capa delgada.

Llevar al horno a 120 °C por quince a veinticinco minutos.

Retirar, enfriar y freír hasta dorar.



### SABÍAS QUE...

El consumo de kiwicha actúa rápidamente en el cuerpo tras intervenciones quirúrgicas y/o lesiones deportivas. Posee una alta cantidad de calcio, dado que 100 g de este producto equivalen al doble que se obtiene por consumir leche.

## GLOSARIO

**ácido fítico.** Componente natural de la fibra que se encuentra principalmente en los cereales, legumbres y semillas, cuya función es proteger a estos alimentos de factores externos, como las plagas, insectos y humedad. Impide que el cuerpo almacene minerales pesados; pero al consumirlo en exceso, impide la absorción de ciertos nutrientes.

**ácido fólico.** Componente del complejo vitamínico B, usado en el tratamiento de anemia y que, tomado durante el embarazo, ayuda a prevenir malformaciones de la médula espinal.

**antioxidante.** Que evita la oxidación.

**antocianina.** Un tipo de pigmento que se encuentra disuelto en el citoplasma de las células de diversos órganos vegetales, y al cual debe su color las corolas de todas las flores azules y violetas y de la mayoría de las rojas, así como también el epicarpio de muchos frutos.

**carbohidratos.** Sustancia orgánica formada por carbono, hidrógeno y oxígeno, en la que estos dos últimos elementos se encuentran en la proporción de dos a uno. Es uno de los principales macronutrientes en nuestra dieta, proporcionando energía (calorías).

**ciboulette.** (*Allium schoenoprasum*) Cebollín.

**elementos traza.** Un elemento traza u oligoelemento es un elemento químico que un ser humano necesita en cantidades pequeñas para asegurar un crecimiento y un desarrollo adecuados. Su ausencia o concentración por encima del nivel tolerable puede ser perjudicial para el organismo, llegando a ser incluso tóxicos si se toman en cantidades excesivas.

**emulsionar.** Hacer que dos sustancias, generalmente grasa y agua, se junten. Mezclar dos ingredientes –uno acuoso y otro aceitoso– batiéndolos.

**escualeno.** Sustancia de origen natural presente en plantas y animales, así como en el ser humano; forma parte de nuestros tejidos. Su acción beneficiosa sobre las células lo convierte en un gran antioxidante, fortalece nuestro sistema inmune y reduce el colesterol malo.

**fécula.** Sustancia blanca, ligera y suave al tacto, compuesta de granos pequeños, que se extrae de las semillas, tubérculos y raíces de muchas plantas, y algunas veces de los frutos y tallos; hervida en agua forma un líquido viscoso. La materia que constituye la fécula tiene las mismas propiedades químicas, sea cualquiera se la planta de procedencia. Se denomina propiamente fécula a la obtenida de la yuca, papa, camote y, en general, de los tubérculos, rizomas, tallos o frutos.

**fibra dietaria.** O también llamada *fibra dietética*, es la parte comestible de las plantas que es resistente a la digestión y absorción en el intestino delgado, con fermentación parcial o completa en el intestino grueso. Promueve efectos fisiológicos benéficos que incluyen su propiedad laxante, prevención del cáncer del colon, la disminución del colesterol sanguíneo y/o la disminución de la glucosa sanguínea.

**fitoesteroles.** Son compuestos naturales de origen vegetal presentes en algunos alimentos, que cumplen la función estructural en las células de los alimentos que los contienen. Cumplen la función benéfica en el organismo de ser antiinflamatorias, antitumorales, bactericidas y fungicidas.

**fitoquímicos.** Son compuestos biológicamente activos producidos por las plantas. Tienen poder antioxidante y en la prevención del cáncer.

**flavonoides.** Los flavonoides son pigmentos naturales presentes en los vegetales y que protegen al organismo del daño producido por agentes oxidantes, como los rayos ultravioletas, la contaminación ambiental, sustancias químicas presentes en los alimentos, etc. El organismo humano no puede producir estas sustancias químicas protectoras, por lo que deben obtenerse mediante la alimentación o en forma de suplementos.

**garam masala.** Es una mezcla de especias secas que se utiliza en toda la India, sobre todo en el norte, pero también en otras partes de Asia.

**garrapiñado.** Dicho de una almendra o de otro fruto seco: bañado en un almíbar que forma grumos al secarse.

**glomérulo.** Inflorescencia formada por agrupamiento denso de flores sentadas, sin pedúnculo.

**inflorescencia.** Forma en que aparecen colocadas las flores en las plantas.

**isoflavona.** Sustancia semejante al estrógeno elaborada por algunas plantas, que ofrecen diversos beneficios a quien los consume, por ejemplo, al corazón y ayuda a mantener los huesos durante la menopausia, además de ser antioxidante.

**lípidos.** Grupo de moléculas biológicas que comparten dos características: son insolubles en agua y son ricas en energía debido al número de enlaces carbono-hidrógeno.

**perigonio.** Envoltura externa de las flores homoclamídeas, formada generalmente por un verticilo simple de hojas florales coloreadas o tépalos; como en los lirios.

**proteína.** Pilar fundamental de la vida. Cada célula del cuerpo humano la contiene. La estructura básica de la proteína es una cadena de aminoácidos. Es necesario consumir proteínas en la dieta para ayudarle al cuerpo a reparar células y producir células nuevas. También es importante para el crecimiento y el desarrollo de niños, adolescentes y mujeres embarazadas.

**riboflavina.** Vitamina B2.

**saponina.** Glucósido de esteroides o de triterpenoides, llamadas así por sus propiedades semejantes a las del jabón: cada molécula está constituida por un elemento soluble en lípidos (el esteroide o el triterpenoide) y un elemento soluble en agua (el azúcar), y forman una espuma cuando se las agita en agua. Las saponinas son amargas y ligeramente tóxicas.

**simbiótico.** Perteneciente o relativo a la simbiosis (asociación de individuos animales o vegetales de diferentes especies, sobre todo si los simbiosiontes sacan provecho de la vida en común).

**tiamina.** Vitamina B1.

**γ-tocoferol.** Una forma de vitamina E.

## BIBLIOGRAFÍA

Apaza Vidal (2010). *Manejo y Mejoramiento de Kañiwa*. INIA: Puno.

Bertonio, Ludovico (1879). *Vocabulario de la Lengua Aymara*. Leipzig: B. G. Teubner. Julio Platzmann ed., 2da parte, edición facsimilar.

Carvajal-Larenas, FE; Linnemann, AR; Nout, MJ; KOZIOL, M; Van Boekel, MA. (2016). "Lupinus mutabilis: composition, uses, toxicology, and debittering". *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, n.º 56: 1454-1487.

Chamorro, R. (2018). *Valor nutricional y compuestos bioactivos de 30 accesiones de kiwicha (Amaranthus caudatus L.) del INIA-Perú. Tesis Mg.Sc. Tecnología de alimentos*. Lima, Perú, Universidad Nacional Agraria La Molina.

Chervin, Arthur (1908). *Anthropologie bolivienne*. Vol. 1, París: Imprimerie Nationale. Facsímil de la Universidad de Ottaw. En: [https://archive.org/details/anthropologiebol01cher\\_0/page/n6/mode/2up](https://archive.org/details/anthropologiebol01cher_0/page/n6/mode/2up)

Cheung, PC. (2010). "The nutritional and health benefits of mushrooms". *Nutrition Bulletin*, n.º 35: 292-299.

Claros Arispe, Edwin. (2011). "Descripción y relación de la ciudad de La Paz" (1586). *Revista Ciencia y Cultura*, (27), 83-103. En: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-33232011000200004&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-33232011000200004&lng=es&tlng=es).

Cobo, Bernabé (1890). *Historia del Nuevo Mundo*. Tomo I y II. Sevilla: E. Rasco.

Escudero, E; González, P. (2006). "La fibra dietética". *Revista Nutrición Hospitalaria*, n.º 21 (Supl. 2): 61-72.

FAO (La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Italia). s.f. "Necesidad nutricionales-Manual FAO" (en línea). Disponible en <http://www.fao.org/3/am401s/am401s03.pdf>.

FAO (1985). Joint FAO/WHO/UNU "Expert Consultation on Protein-Energy". Requeriments. WHO, Geneva.

FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos, Estados Unidos). s.f. "Interactive nutrition facts on labels" (en línea). Disponible en <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/interactivenutritionfactslabel/dietary-fiber.html>.

Fernández-León, M; Fernández-León, A; Lozano, M; Ayuso, M; González JA; González-Gómez, D. (2011). "Antioxidantes naturales y capacidad antioxidante en Brassicas". *Actas de Horticultura*, n.º 58: 191-194.

Gálvez-Ranilla, L; Genovese, MI; Lajolo, FM. (2009). "Isoflavones and antioxidant capacity of Peruvian and Brazilian lupin cultivars". *Journal of Food Composition and Analysis*, n.º 22: 397-404.

Gorzynik-Debicka, M; Przychodzen, P; Cappello, F; Kuban-Jankowska, A; Marino-Gammazza, A; Knap, N; Wozniak, M; Gorska-Ponikowska, M. (2018). "Potential health benefits of olive oil and plant polyphenols". *International Journal of Molecular Sciences*, 19(3): 686.

INCAP/OPS (Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá / Organización Panamericana de la Salud). (2012). *Tabla de composición de alimentos de Centroamérica*. 2ed. Guatemala, INCAP. 126 p.

Ligarda, CA; Repo-Carrasco, R; Encina, CR; Herrera, I; Quinde-Axtell, Z. (2012). "Extracción con soluciones neutra y alcalina para el aislamiento de fibra soluble e insoluble a partir de salvado de quinua (Chenopodium quinoa Willd.), kiwicha (Amaranthus caudatus L.) y cañihua (Chenopodium pallidicaule Aellen.)". *Revista Sociedad Química del Perú*, n.º 78(1): 53-64.

López, J; Vega-Gálvez, A; Torres, MJ; Lemus-Mondaca, R; Quispe-Fuentes, I; Di Scala, K. (2013). "Effect of dehydration temperature on physico-chemical properties and antioxidant capacity of goldenberry (Phy-

salis peruviana L.)". *Chilean Journal of Agricultural Research*, n.º 73(3): 293-300.

MINAGRI (2018). *Manejo Agronómico, prácticas de conservación de suelos, producción, comercialización y perspectivas de granos andinos*.

MINAGRI (2018). *Nota Técnica de Granos Andinos*.

MINSA (Ministerio de Salud, Perú). (2017). *Tablas peruanas de composición de alimentos*. 10 ed. Lima, Perú, MINSa. 141 p.

Mujica, A.; Jacobsen, S.E.; Izquierdo, J.; y Marathe, J. P. (Editores). (2001). *Quinoa (Chenopodium quinoa Willd.); Ancestral cultivo andino, alimento del presente y futuro*. FAO. Santiago de Chile.

Pearsall, D.M. (1992). *The origins of plant cultivation in South America. In, The origins of agriculture: an international perspective (eds. C. Wesley Cowan & P.J. Watson)*. Smithsonian Institution Press.

Quispe, RL. (2019). *Variabilidad en frutos en una población de zapallo loche (Cucurbita moschata Duch.) bajo las condiciones de Cañete*. Tesis Ing. Agrónoma. Lima, Perú, Universidad Nacional Agraria La Molina.

Ramírez, JP. (2013). *Influencia de las técnicas culinarias sobre el contenido de polifenoles y capacidad antioxidante en hortalizas de la dieta mediterránea*. Tesis Doc. Nutr. Tecno. Alimentos. España, Universidad de Granada.

Repo-Carrasco-Valencia. (2014). *Valor nutricional y compuestos bioactivos en los cultivos andinos: re-descubriendo los tesoros olvidados*. Fondo Editorial de Universidad Nacional Agraria La Molina.

Repo-Carrasco, R. (2014). Editora. *Quinoa y granos andinos. Congreso Científico Internacional*. Resúmenes. Noviembre, 2013. Editorial Argos, Lima Perú.

Repo-Carrasco-Valencia, R., Melgarejo-Cabello, S. and Pihlava, JM. (2019). "Nutritional value and bioactive compounds in quinoa (Chenopodium quinoa Willd.), kañiwa (Chenopodium pallidicaule Aellen) and kiwicha (Amaranthus caudatus L)". En: *Quinoa: Cultivation, Nutritional Properties and Effects on Health*. Peiretti, P and Gai, F. editors. Nova Science Publishers.

Schlick, G. and D.L. Bubenheim. (1996). "Quinoa: Candidate crop for NASA's Controlled Ecological Life Support Systems". p. 632-640. En: J. Janick (ed.), *Progress in new crops*. ASHS Press, Arlington, VA.

Solórzano Álvarez, Flavio (2013). *Ayara. Madre Quinoa*. Lima: Aguilar.

Tacora, R; Luna, GI; Bravo, R; Mayta, J; Choque, M; Ibañez, V. (2010). "Efecto de la presión de expansión por explosión y temperatura de tostado en algunas características funcionales y fisicoquímicas de dos variedades de cañihua (Chenopodium pallidicaule Aellen)". *CienciaAgro*, n.º 2(1): 188-198.

Tapia, Mario (2015). *El tarwi, lupino andino. Tarwi, tauri o chocho (Lupinus mutabilis Sweet)*. Fondo Ítalo-Peruano.

Tapia, Mario et. al. (1979). *La quinua y la kañiwa. Cultivos andinos*. Bib. Orton IICA/CATIE, 227 p.

Valverde Álvarez, Vicente (O. P.) (1793). *Copia de la carta que Fr. Vicente de Valverde, Obispo del Cuzco, escribió al señor emperador Carlos V en las revueltas de aquel Reyno. Cuzco, 2 de abril de 1539 [Manuscrito]*. En: <http://bdh-rd.bne.es/viewer.vm?id=0000087583&page=1>

Wang, SY; Chen, CT; Sciarappa, W; Wang, CY; Camp, MJ. (2008). "Fruit quality, antioxidant capacity, and flavonoid content of organically and conventionally grown blueberries". *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, n.º 56(14): 5788-5794.

## SOBRE LOS AUTORES

### RITVA REPO DE CARRASCO

PhD en Química de Alimentos de la Universidad de Turku (Finlandia) y Máster en Ciencia y Tecnología de Cereales de la Universidad de Helsinki (Finlandia). Desde que terminó sus estudios en Finlandia, la Dra. Repo de Carrasco ha sentido pasión por los granos andinos. Vive en el Perú y residió en el Cusco en 1986, lugar donde hizo sus primeros estudios sobre cultivos andinos. Desde 1993 trabaja como Profesora Principal e investigadora en la Facultad de Industrias Alimentarias de la Universidad Nacional Agraria La Molina (UNALM). Ha dirigido numerosas tesis de pre y postgrado sobre el tema de los cultivos andinos y sus libros y artículos en revistas científicas internacionales son ampliamente citados. Es Directora del Centro de Investigación e Innovación en Productos Derivados de Cultivos Andinos (CIINCA), desde donde dirige varios proyectos nacionales e internacionales. CIINCA trabaja en cooperación con el sector académico, empresarial y gubernamental con el objetivo de incrementar el consumo de los cultivos andinos y así mejorar la nutrición en el Perú. Desde 2015 es Coordinadora en el Perú del Proyecto *Protein2Food* financiado por la Unión Europea.

### FLAVIO SOLÓRZANO

Cocinero Embajador de la Marca Perú y Chef Ejecutivo del restaurante *Señorío de Sulco*. Es especialista en cocina peruana, pastelería y heladería artesanal. Su experiencia en la cocina se inicia en casa: su gran maestra fue Julia, abuela materna quien marcó en su niñez su vocación culinaria. Su propuesta gastronómica se basa en la preservación y puesta en valor de nuestras cocinas regionales, el respeto con que las estudia le ha permitido innovar a partir de la tradición. Ha representado al Perú en más de veinte países de Asia, Europa y América a través de diferentes eventos gastronómicos. Es Jefe de la Escuela de Alta Cocina Columbia. Miembro fundador y organizador de Apega y de Mistura, la ex feria gastronómica más importante de Latinoamérica. Es imagen de la marca *Panasonic* y ha conducido diferentes programas de cocina en la televisión peruana y extranjera. Es autor de diferentes recetarios y libros de investigación de cocina peruana, como *Ayara. Madre Quinoa* (Aguilar, 2013), libro finalista en los Gourmand World Cookbook Awards del mismo año. Es miembro fundador de PUCA (Peruanos Unidos por la Cocina y la Alimentación), asociación gastronómica peruana.

### PROYECTO PROTEIN2FOOD

*Protein2Food (P2F)* es un proyecto internacional financiado por la Unión Europea (UE), liderado por la Universidad de Copenhague (Dinamarca) y conformado por 19 socios, principalmente en Europa, pero también en Perú (UNALM) y en África (Uganda). Su título completo es "Desarrollo de productos alimentarios de alta calidad proteica a partir de granos de usos múltiples, utilizando métodos de producción y procesamiento optimizados y sostenibles" y es parte del *Programa Horizonte 2020* de la UE. El objetivo general de P2F es desarrollar nuevos productos proteicos de origen vegetal para consumo humano, que sean saludables, producidos localmente, sostenibles, accesibles, además de tener un impacto positivo en el medio ambiente, la biodiversidad, la seguridad alimentaria y la innovación social.

P2F es un proyecto multidisciplinario que abarca las ciencias agronómicas, alimentarias, medioambientales y económicas, en colaboración con las empresas. Además, considera toda la cadena de valor de los alimentos ("from farm to fork" = de la chacra a la olla) de un amplio rango de fuentes

de proteínas vegetales, leguminosas y granos de alto valor nutricional, como son los granos andinos. Las actividades principales realizadas en el Perú fueron: análisis nutricionales de los granos andinos, desarrollo de productos nutritivos, promoción de la gastronomía peruana y divulgación de los resultados. Este libro es uno de los resultados obtenidos por el proyecto *Protein2Food*. Para producirlo se ha buscado juntar la información científica producida por los investigadores de la Universidad Nacional Agraria La Molina con el conocimiento de los expertos de la gastronomía peruana.



 [supergranosandinos](#)

 [supergranosandinos](#)

 [Súper Granos Andinos](#)

 [supergranosandinos@gmail.com](mailto:supergranosandinos@gmail.com)



ISBN: 978-612-00-5196-2



9 786120 051962



PROTEIN  
2FOOD

