

Quinoa



La quinoa se utiliza...

Tostada para producir harina que puede ser utilizada en la elaboración de distintos tipos de panes ya que al mejorar la absorción de agua hace la masa más resistente sobre todo al mezclar harina de quinua y amaranto. También se utiliza la harina en la elaboración de bizcochos y/o galletas.

Cocidos y posteriormente añadidos a sopas, para relleno de empanadas, como sustituto del arroz y para la elaboración de pasta.

Para obtener leche de quinua.

Cómo prepararla

Un problema para la masificación de la producción de quinua es que posee una toxina denominada saponina que no se considera perjudicial, pero tiene un sabor amargo. Para eliminarla lo mejor es colocar las semillas en un colador y dejar correr agua fría sobre la quinua frotando suavemente las semillas con las manos.

En general, el contenido en vitaminas de la quinua no se ve afectado por la eliminación de sus saponinas, ya que las vitaminas no se encuentran en el pericarpio de la semilla.

Para cocinar la quinua, añada tres partes de agua, caldo vegetal o de pollo por cada parte de quinua. Después de que el agua comience a hervir, reduzca la temperatura y cocine a fuego lento, cubriendo con una tapa. Además de sal se puede añadir hierbas aromáticas, ajo machacado, pimienta negra u otra especia al gusto.

Una taza de quinua, por lo general, tarda alrededor de 15 minutos en cocinarse. Una vez cocinada, deja reposar la quinua cinco minutos. Cuando la cocción se complete, los granos de quinua se volverán de un color translúcido

Quinoa

El grano quinua se considera un pseudocereal porque sus características son similares a las de los granos de los verdaderos cereales, sin embargo, botánicamente no puede englobarse dentro de este grupo vegetal.

Hay quinua blanca, roja y negra



La quinua destaca, sobre todo, por su calidad proteica. Contiene aproximadamente ocho gramos de proteína total por cada taza de quinua cocida.

Para comprender la relevancia de este dato hay que entender que las proteínas están formadas por aminoácidos. Ocho de estos aminoácidos se consideran esenciales, tanto para niños como para adultos. Un aminoácido es esencial cuando el organismo no puede sintetizarlo y necesita tomarlo de la dieta. Mientras la mayoría de los cereales y legumbres carecen de uno o más de los aminoácidos esenciales para ser considerados una fuente completa de proteínas, la quinua contiene un equilibrio adecuado entre los ocho, lo que la convierte en un alimento muy completo y de fácil digestión.

La quinua también es una buena fuente de fibra dietética y grasas poliinsaturadas. Una taza de quinua cocida contiene aproximadamente cinco gramos de fibra dietética, y cuando se combina con verduras en una comida, permite alcanzar cerca de un tercio de la recomendación diaria de fibra dietética. La fibra dietética es la parte no digerible de los alimentos vegetales, y es importante para la buena digestión y para prevenir el estreñimiento.

La quinua es conocida además, entre los alimentos vegetales, como una buena fuente de hierro, magnesio y zinc, calcio y fósforo. Una taza de quinua cocida contiene aproximadamente 2,76 mg de hierro.

La grasa contenida es de 4 a 9 %, de los cuales la mitad contiene ácido linoleico, esencial para la dieta humana.

La quinua es rica en vitaminas B riboflavina y ácido fólico.

No contiene gluten.