



RECETAS PRÁCTICAS CON

Quinua y Hortalizas

Proyecto:

**“SEGURIDAD ALIMENTARIA
Y ECONÓMICA SUSTENTABLE
EN EL ALTIPLANO Y VALLE
CENTRAL DE TARIJA”**

TARIJA - BOLIVIA, 2016

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	4
LA QUINUA Y SU IMPORTANCIA	5
VALOR NUTRICIONAL	5
BENEFICIADO TRADICIONAL	6
PREPARACIÓN BASICA DE LA QUINUA	7
Quinoa graneada (Pisara)	7
Harina de Quinoa	8
REFRESCOS	9
Aloja de Quinoa	9
DESAYUNOS	9
Quinoa con leche	9
Quinoa con Manzana	10
SOPAS	10
Sopa de Quinoa con Carne	10
Sopa de Quinoa con Leche	11
Lagua de Quinoa	12
Crema de Quinoa con Queso	13
Fideos de Quinoa	13
Quinoa a la Valenciana	14
Asado en Olla con Quinoa	15
Albóndigas de Quinoa	16
Pastel de Quinoa con Espinaca	17
Croqueta de Quinoa y Queso	18
Ensalada de Quinoa	19
Hamburguesa de Quinoa	19
POSTRES	20
Flan de Quinoa	20
Galletas de Quinoa	21
Pan de Quinoa	22
PROPIEDADES NUTRICIONALES DE LAS HORTALIZAS	23
Crema de Espárragos	26
Tortilla de Espárragos	26
Alcachofas Rellenas de Carne	27
Alcachofas Rebozadas	28

Gratinado de Col de Bruselas con Salsa	29
Crema de Brócoli y Queso	30
Tarta de Brócoli	30
Pastel de Acelga y Salsa Blanca	31
Buñuelos de Acelga	32
Niños envueltos en Hojas de Acelga	33
Ensalada Griega	34
Ensalada de Rábanos	35
Salteado de Verduras con Arroz	36
Crema de Tomate	37
Berenjenas al Horno	38
Berenjenas en Escabeche con Verduras	39
Bibliografía	40

Proyecto:

**“SEGURIDAD ALIMENTARIA Y ECONÓMICA
SUSTENTABLE EN EL ALTIPLANO Y VALLE
CENTRAL DE TARIJA**

QUINUA

La quinua, conocida como cereal madre por los quechuas, fue uno de los alimentos básicos de los Incas durante miles de años, unido a su religión y cultura.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Agricultura (FAO), cataloga la quinua como uno de los cultivos promisorios de la humanidad, no sólo por sus grandes propiedades benéficas y por sus múltiples usos, sino también por considerarla como una alternativa para solucionar los graves problemas de la nutrición humana.

Bolivia está entre los países con bajos índices de salud, nutrición y desarrollo humano. Se considera que la situación de salud y nutrición en la zona de intervención del proyecto, reproduce la condición general de salud y nutrición existente en las áreas rurales del país, caracterizada por los altos índices de desnutrición y otros desórdenes nutricionales.

Dentro del enfoque de incorporación de la quinua en el patrón alimentario familiar, el proyecto “Seguridad Alimentaria y Económica Sustentable en el Altiplano y Valle Central de Tarija” - ejecutado por la Organización Esperanza Bolivia, presenta este material divulgativo para fomentar el incremento del valor nutricional de sus comidas, a través de la introducción o reforzamiento del consumo de quinua y hortalizas.

LA QUINUA Y SU IMPORTANCIA

Casi todas las partes de la planta y de la semilla (grano) de la quinua, pueden ser empleadas para la alimentación humana. La semilla es empleada en forma de grano o harina de grano y las hojas y plántulas tiernas se emplean como reemplazo de las hortalizas de hoja (acelga, espinaca, col, etc.).

Sin embargo, el principal uso de la quinua es el grano. Existen diversas y muy variadas formas de preparación de la quinua para su consumo, desde la clásica sopa, el graneado o pisara, pasteles al horno, harina para elaboración de diferentes pastas o fideos, aloja y turrónes entre otros preparados, cuyas recetas serán compartidas por este proyecto, a fin de expandir el consumo de este admirable alimento.

VALOR NUTRICIONAL

La quinua denominada súper cereal, tiene un alto valor nutricional. Se caracteriza más por la calidad que por la cantidad de proteínas que tiene. El tipo de aminoácidos esenciales que la constituyen, es un factor imprescindible para el desarrollo de las células del cerebro y sus funciones de memorización, aprendizaje y raciocinio; asimismo, son indispensables para el crecimiento físico, principalmente de niños/as menores de 5 años.

Su alto valor nutricional, la convierte en un excelente sustituto de la carne, lácteos y huevos, además de otros cereales, tornándose en un producto ideal para la alimentación de la población con bajos niveles nutricionales. Entre otras propiedades, la quinua también reduce la anemia con los minerales que proporciona. También se encuentran en la quinua vitaminas del complejo B, vitaminas C y E, además de ser importante fuente de fibras dietéticas.

A continuación se presenta una comparación frente a otros cereales de importancia (porción de 100 gramos de grano de quinua).

Comparación Nutricional de la Quinua frente a otros Cereales

Energía	Quinua	Trigo	Arroz	Maíz
Calorías (Kcal.)	391	309	353	338
Proteínas (g)	14,95	11,50	7,40	9,20
Grasa (g)	8,56	2,00	2,20	3,80
Carbohidratos (g)	63,85	59,40	74,60	65,20
Agua (%)	11,00	13,20	13,00	12,50

Fuente: <<http://www.quinuaaite.com.bo/esp/quinua/quinua2.html>>

BENEFICIADO TRADICIONAL

Uno de los inconvenientes para el consumo de la quinua, es no saber eliminar la saponina, una sustancia que le otorga un sabor amargo característico al grano. Existen varios métodos para eliminar esa sustancia amarga del grano, entre ellos se encuentra el método de lavado manual, un método tradicional y ancestral utilizado por los productores del altiplano boliviano para obtener un grano listo para el consumo. A continuación se describe los pasos del método de lavado manual en el hogar:

Lavado Manual de la quinua en el hogar

Antes de proceder al lavado de la quinua, se debe proceder a la limpieza de impurezas como piedras, tallos y otras, que puedan existir entre los granos de quinua. Pasos:



1. Tostar los granos en fuego moderado hasta lograr un color marrón claro (foto). Una vez logrado el color característico del tostado y aprovechando el grano caliente, proceder a frotar el grano para facilitar el desprendido de la capa exterior.



2. Lavar la quinua y continuar frotándola, hasta notar que la espuma que aparece a un principio, va disminuyendo hasta desaparecer.



3. Repetir el paso anterior unos 4 o 5 enjuagues o cambios de agua.



4. Una vez que el agua de lavado queda limpia, el grano está limpio y listo para su cocción o preparado.

PREPARACIÓN BÁSICA DE LA QUINUA

Quinua Graneada (Pisara)

Ingredientes:

- Quinua 1 vaso
- Aceite lo necesario
- Sal a gusto



Preparación:

1. Usar la quinua lavada (proceso detallado en el beneficiado manual).
2. Vaciar la quinua lavada a la olla con agua en punto de ebullición (para 1 vaso de quinua se usan 2 de agua).
3. Añadir un chorrito de aceite y dejar cocer a fuego lento unos 15 a 20 minutos aproximadamente, hasta lograr un aspecto esponjoso. Una vez cocida la quinua añadir sal a gusto y servir.

Algunas variaciones:

Pisara con habas o papa picada: a tiempo de poner a cocer la quinua, agregar un puñado de habas peladas o de papas peladas picadas en cubos pequeños.

Para realzar el sabor del plato, en lugar de poner sólo aceite, poner una cebolla pequeña picada en cubos finos, y retostada en aceite.

Esta preparación básica de quinua sirve para preparar varios otros platos que se encuentran en este recetario.

Harina de Quinua

Ingredientes:

- Quinua 1 kilo



Preparación:

1. Tostar moderadamente los granos de quinua.
2. Someter la quinua tostada a un proceso de lavado (se estima aproximadamente de 4 a 5 enjuagues, hasta perder la abundante formación de espuma generada en los primeros cambios de agua).
3. Exprimir el excedente de la humedad y extender la quinua en una superficie plana (sobre una tela o una plancha) para secar al sol.
4. Una vez seca la quinua, iniciar el proceso de molienda hasta obtener la harina.

Nota: La quinua disponible en el mercado y que pasó por algún proceso de beneficiado (pre-lavado), no necesita ser tostada.

REFRESCOS

Aloja de Quinua

Ingredientes:

- Harina de
- Quinua 1 vaso
- Azúcar 15 cucharas
- Canela 5 palitos
- Clavo de olor ½ bolsita



Preparación:

1. En una olla poner el agua, la harina de quinua disuelta en agua fría, la canela y el clavo de olor. Mezclar y hervir por unos 10 minutos.
2. Endulzar y servir tibio o frío.

Si no se cuenta con harina de quinua, se puede emplear el grano entero y después licuar el preparado.

Esta preparación se puede dar a los niños/as a partir de los 7 meses de edad

DESAYUNO ANDINO

Quinua con Leche

Ingredientes:

- Quinua ½ taza
- Leche de vaca 1 litro
- Canela 2 ramas
- Azúcar 5 cucharas
- Clavo de olor



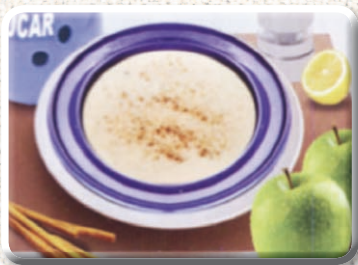
Preparación:

1. Hacer cocer la quinua con 3 tazas de agua hasta que se reduzca el volumen a la cuarta parte.
2. Hacer hervir la leche y luego agregar a la quinua cocida.
3. Agregar unas dos ramas de canela, clavo de olor y el azúcar a gusto.
4. Servir en tazas.

Quinua con Manzana

Ingredientes:

- Quinua 1 taza
- Manzanas 6 unidades
- Azúcar A gusto
- Canela 2 palitos



Preparación:

1. Pelar las manzanas y picarlas en cubos pequeños.
2. En una olla poner el agua, la quinua, los cubos de manzana, el azúcar y la canela. Hervir durante 20 minutos.
3. Servir.

Sugerencias:

Al servir se puede espolvorear con canela o agregar un chorro de leche.

SOPAS

Sopa de Quinua con carne

Ingredientes:

- Quinua $\frac{1}{2}$ taza
- Carne de res $\frac{1}{2}$ kilo
- Cebolla 1 unidades
- Tomate 1 unidades
- Papa 5 unidades
- Zanahoria 2 unidades
- Apio 1 rama
- Perejil 4 ramas
- Sal A gusto
- Arveja 3 puñados



Preparación:

1. Colocar en una olla mediana con 11 vasos de agua a hervir.
2. Lavar la quinua constantemente hasta que el agua este sin espuma; luego agregar a la olla con la arveja.
3. Lavar y picar la cebolla, ajo y zanahoria, tostar con la carne picada; añadir a la olla con sal a gusto y dejar cocer.
4. Añadir a la olla papa con orégano dejar dar un hervor.
5. Agregar la acelga y perejil picado y servir.

Sopa de Quinua con Leche

Ingredientes:

- Quinua 1 vaso
- Acelga 8 hojas medianas
- Arveja 3 puñados abiertos
- Perejil 20 ramitas
- Ajo 2 dientes medianos
- Cebolla 1 unidad mediana
- Papa 5 unidades medianas
- Zanahoria 1 unidades medianas
- Carne con hueso ¼ kilo
- Leche 1 vaso
- Aceite 5 cucharas
- Orégano 1 cucharilla
- Sal A gusto



Preparación:

1. Colocar en una olla mediana con 11 vasos de agua a hervir.
2. Lavar la quinua constantemente hasta que el agua este sin espuma; luego agregar a la olla con la arveja.
3. Lavar y picar la cebolla, ajo y zanahoria, tostar con la carne picada; añadir a la olla con sal a gusto y dejar cocer.
4. Añadir a la olla papa y luego la leche con orégano dejar dar un hervor.
5. Agregar la acelga y perejil picado y servir.

Esta preparación se puede dar a los niños/as a partir de 1 año de edad "El calcio es necesario para la formación de los huesos y dientes, ayuda al buen crecimiento, lo encontramos en la leche, quinua y legumbres verdes"

Lagua de Quinua

Ingredientes:

- Harina de Quinua 1 taza
- Carne cordero 4 nudos
- Cebollas 3 unidades
- Ajo 2 unidades
- Papa 6 unidades
- Arvejas ½ taza
- Zanahoria picado 1 unidad
- Habas ½ taza
- Perejil 4 ramas
- Agua 1 ½ litro
- Sal A gusto



Preparación:

1. Hacer cocer la carne y la arveja en una olla con 11 tazas de agua, junto con la sal.
2. Pelar y lavar las verduras (cebolla, ajo y zanahoria) tostarlas hasta que cristalice y agregar la preparación a la olla.
3. Pelar la papa y partir en cuatro, agregar a la olla junto con las arvejas y habas.
4. Diluir la harina de quinua en agua fría y agregar a la olla, remover constantemente con una cuchara de palo para que no se formen grumos, dejar hervir hasta que la papa esté cocida.
5. Servir caliente y adornar con el perejil picado.

Esta preparación se puede dar a los niños/as a partir de los 7 meses de edad.

Crema de Quinua con queso

Ingredientes:

- Quinua cocida 2 tazas
- Leche 4 tazas
- Queso rallado 1 taza
- Agua 1 taza
- Sal y condimentos a gusto
- Perejil



Preparación:

Batir la quinua cocida con cuchara de palo o licuar hasta que esté cremosa, agregar la leche, el queso rallado, la sal, el agua y condimentos. Cocinar por 20 minutos.

Forma de servir: caliente adornado con perejil finamente picado.

Fideos de quinua

Ingredientes:

- Harina de quinua 2 tazas
- Harina de trigo 2 tazas
- Huevos 2
- Sal 1 cucharilla
- Agua tibia $\frac{3}{4}$ tazas



Preparación:

En un recipiente mezclar las harinas, añadir el agua con sal e ir mezclando juntamente con los huevos.

Amasar hasta formar una masa compacta, partir en cuatro porciones, extender la masa una por una.

Dejar reposar la masa extendida por una hora, doblar y cortar.

Se puede consumir en el momento como tallarines, o dejarlos secar para un consumo posterior.

Quinua a la Valenciana

Ingredientes:

- Quinua Lavada 1 ½ vaso
- Acelga 8 hojas medianas
- Haba 2 puñados abiertos
- Arveja 3 puñados abiertos
- Perejil 20 ramitas
- Ajo 2 dientes medianos
- Cebolla 2 unidades medianas
- Papa 5 unidades medianas
- Zanahoria 2 unidades medianas
- Charque A gusto
- Carne de Res ½ kilo
- Aceite 5 cucharas
- Sal A gusto



Preparación:

1. Hacer cocer la quinua en 6 vasos de agua.
2. Cortar la carne en cuadraditos, retostar junto con la cebolla y el ajo.
3. Pelar, lavar y picar las verduras zanahoria, arveja y el haba, sal a gusto y añadir a la olla.
4. Hacer cocer el charque en la brasa (dorar), lavar con agua tibia y golpear en batán, desmenuzar; agregar a la olla con la papa picada y dejar cocer.
5. Lavar y picar la acelga y el perejil, añadir a olla juntamente con la quinua cocida, mezclar y servir.

Esta preparación se puede dar a los niños/as a partir de los 7 meses de edad. La quinua es rico en proteínas, vitaminas C, E y B, hierro, calcio, fibra, que ayuda a evitar el estreñimiento, enfermedades cardiacas y ayuda al crecimiento del niño.

Asado en Olla con Quinua

Ingredientes:

- Carne de res
(Fileteada) 1 kilo
- Quinua ½ taza
- Papa(cortadas en cilindros) 6 unidades
- Zanahoria
(cortadas en bastones) 3 unidades
- Nabo
(cortadas en bastones) 2 unidades
- Cebolla
(cortada al hilo) 4 unidades
- Pimentón
picado al hilo Lo necesario
- Arvejas y habas 1 taza
- Ajo 2 dientes
- Pimienta Lo necesario



Preparación:

1. Fritar la carne fileteada.
2. Hacer cocer la quinua en 6 tazas de agua.
3. Fritar la cebolla y el ajo hasta que cristalice, agregar el pimentón y la zanahoria.
4. Agregar la arveja, haba, nabos y las papas.
5. Agregar las verduras fritas y la pimienta.
6. Agregar la carne asada y si falta caldo de res.
7. Hacer cocer durante 15 minutos más.
8. Servir en platos hondos y adornar con perejil.

Albóndigas de Quinua

Ingredientes:

- Quinua cocida 1 vaso
- Ajo 2 dientes
- Huevo 4 unidades
- Pan molido $\frac{1}{2}$ vaso
- Sal 1 pizca
- Pimienta 1 pizca
- Pimentón rojo 1 unidad
- Orégano Lo necesario
- Perejil picado 1 cuchara
- Cebolla (en cubitos) 1 unidad
- Aceite Lo necesario



Ingredientes para el rehogado o sofrito:

- Cebollas 3 unidades
- Zanahorias 2 unidades
- Arveja $\frac{1}{2}$ vaso
- Tomate 2 Unidades
- Sal A gusto
- Pimienta $\frac{1}{2}$ cucharilla
- Comino $\frac{1}{2}$ cucharilla
- Ajo Lo necesario
- Aceite Lo necesario

Preparación de las albóndigas:

1. Hacer cocer la quinua, una vez cocida agregar la sal luego dejar enfriar y escurrir.
2. Mezclar todos los ingredientes picados con la quinua cocida, moldear y freír en un sartén.

Preparación del rehogado o sofrito:

Para preparar el ahogado, freír en un sartén con aceite la cebolla hasta que cristalice, luego agregar la zanahoria y arveja, el tomate, pimienta, comino, ajo y agua deje en fuego lento hasta que todo esté bien cocido y una vez que esté listo agregue las albóndigas y deje que de un hervor para que se concentre el sabor. Sirva acompañado con arroz o pisara de quinua.

Pastel de Quinua con Espinaca

Ingredientes:

• Cebolla	1 unidad
• Apio	1 ramita
• Espinaca	2 amarros
• Quinua cocida	1 taza
• Huevos	3 unidades
• Sal	A gusto
• Perejil	Lo necesario
• Orégano	Lo necesario
• Aceite de oliva	Lo necesario
• Queso rallado	Lo necesario



Preparación:

1. Picar la cebolla y rehogar en un poco de aceite de oliva.
2. Agregar la rama de apio picada y los dos amarros de espinaca previamente hervidos y picados.
3. Añadir la taza de quinua cocida y los tres huevos.
4. Remover con cuchara de madera y condimentar con sal y orégano a gusto.
5. Preparar un molde enmantecado y volcar la preparación allí, llevándolo a horno a temperatura media hasta que el pastel tenga firmeza.
6. Espolvorear con bastante queso rallado.

Croquetas de Quinua y Queso

Ingredientes:

• Quinua	½ taza
• Queso rallado	1 taza
• Huevos	5 unidades
• Harina	½ taza
• Pimienta	Lo necesario
• Salsa de tomate	2 cucharadas
• Pan molido	Lo necesario
• Lechuga	Lo necesario
• Sal	Lo necesario
• Aceite	Lo necesario



Preparación:

1. Hacer cocer la quinua con 3 tazas de agua.
2. Mezclar la quinua cocida con el queso rallado y 3 huevos.
3. Agregar el pan molido, la pimienta y la sal (lo necesario). Formar bolitas.
4. Batir 2 huevos agregar la harina disolver bien que no se formen grumos.
5. Incorporar las bolitas y freír en aceite caliente.
6. Servir sobre la lechuga.

Ensalada de Quinua

Ingredientes:

- Quinua 2 tazas
- Queso fresco picado 1 ½ tazas
- Perejil picado ¼ taza
- Cebollín picado 1/8 taza
- Pimentón picado ¼ taza
- Aceite Lo necesario
- Limón (zumo) 1 unidad
- Pimienta Lo necesario
- Tomate 2 unidades
- Lechuga 5 hojas
- Aceituna 1 docena
- Sal A gusto



Preparación:

1. Hervir la quinua, dejarla enfriar y mezclar todos los ingredientes picados.
3. Decorar con tomate picado y las hojas de lechuga.

Hamburguesa de Quinua

Ingredientes:

- Quinua 1 ½ tazas
- Pan molido ½ taza
- Huevos 4 unidades
- Cebolla (en cubitos) 1 unidad
- Ajo 2 dientes
- Perejil picado 1 cucharada
- Pimentón rojo 1 unidad (en cubitos)
- Aceite Lo necesario
- Pimienta Lo necesario
- Orégano Lo necesario
- Sal A gusto



Preparación:

1. Hacer cocer la quinua, una vez cocida agregar la sal luego dejar escurrir y enfriar.
2. Mezclar todos los ingredientes picados con la quinua cocida, moldear y freír en un sartén y servir acompañado de ensalada.

POSTRES

Flan de Quinua

Ingredientes:

- Leche 1 litro
 - Quinua ¼ kilo
 - Vainilla 1 cuchara
 - Huevos 1 docena
 - Azúcar 12 cucharadas
 - Yemas 4 unidades
- Caramelo para el molde Lo necesario



Preparación:

1. Hervir la leche con la quinua y la vainilla por 20 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar.
2. Licuar los huevos con el azúcar y la leche con quinua.
3. Colocar la preparación en una flanera grande, previamente acaramelada o en moldes individuales (a gusto).
4. Llevar a horno en baño maría por 45 minutos.

Galletas de Quinua

Ingredientes:

- Harina Blanca 1 taza
- Leche ½ taza
- Harina de quinua 1 taza
- Azúcar 1 taza
- Huevo 3 unidades
- Vainilla 2 cucharaditas
- Polvo de hornear 1 cucharadita
- Margarina ½ taza
- Bicarbonato 1 pizca



Preparación:

1. Batir la margarina y el azúcar hasta llegar a un punto cremoso.
2. Incorporar los huevos uno a uno.
3. Mezclar las harinas con polvo de hornear y bicarbonato.
4. Mezclar la leche con la vainilla.
5. Añadir poco a poco la primera mezcla, las harinas y la leche de forma intercalada.
6. Formar con manga las galletas en un molde previamente enmantecado y enharinado.
7. Llevar al horno a 150°C por 10 a 15 minutos.

Pan de Quinua

Ingredientes:

- Harina de quinua ¼ kilo
- Harina de trigo ½ kilo
- Levadura de cerveza 1 cuchara sopera al ras
- Manteca 1 cuchara semi colmada
- Azúcar ½ taza
- Sal 1 cucharadita
- Huevo 2 unidades
- Agua tibia 2 tazas
- Quinua seca para decorar el pan Lo necesario



Preparación:

1. Prender el horno a 160 C° y dejar que tome temperatura. Mientras, mezclar en un recipiente alto y ancho la harina de quinua y la mitad de harina de trigo y el azúcar.
2. Diluir la levadura en agua tibia 2 cucharas de azúcar y sal.
3. Derretir la manteca. Hacer un hueco en el centro de las harinas, y agregar la levadura, el huevo y la manteca e ir revolviendo con un tenedor, incorporando de a poco la harina de los costados.
4. Tapar el recipiente con un repasador seco y colocarlo sobre la cocina que estará muy cálida y ayudará a que la levadura haga su proceso.
5. Pasada casi una hora cuando levante bastante, agregar en tres tiempos la harina de trigo restante, colocándola alrededor de la masa y mezclándola apenas con las manos, incorporando la harina suavemente con movimientos desde afuera hacia adentro, cuidando que no se seque demasiado, el secreto es hacer una masa blanda y consistente.
6. Dejar levantar nuevamente otros 50 minutos sobre la cocina. Volcar en un molde enmantecado sin darle forma ni manosearla, acomodar apenas un poco en las puntas del molde con los dedos humedecidos.
7. Untar con manteca la parte de arriba antes de meter al horno y salpicar con la quinua seca.
8. Llevar al horno a 160 grados durante 45 minutos. Apagar el horno y dejar el pan dentro 10 minutos con la puerta abierta (para que no se seque). Retirar y dejar enfriar.

Propiedades nutricionales de las HORTALIZAS

Las hortalizas tienen un aroma y un color característicos diferentes según la variedad y su composición química. Todas ellas tienen en común su elevado aporte de agua, que se sitúa en torno al 75-95% del peso total. Por este motivo, contribuyen a hidratar al organismo y a eliminar con más facilidad sustancias tóxicas, por lo que poseen una acción depurativa. Debido a su bajo aporte de hidratos de carbono (del 1% al 8%) y aún menor de proteínas (1-5%) y de grasas (0,1-0,3%), su aporte calórico es de entre 20 y 40 calorías por cada 100 gramos. Lo más destacable de estos alimentos es su riqueza en micronutrientes (vitaminas, minerales), así como en fibra y sustancias antioxidantes que se sabe ayudan en la reducción del riesgo de múltiples enfermedades.

Fibra:

Las hortalizas que contienen mayor cantidad de fibra son: las espinacas, la acelga y el tallo de apio, que contienen 5-6%, y la alcachofa, que aporta en torno a un 10%. Ayuda a regular la función gastrointestinal, la velocidad de tránsito intestinal, esto resulta beneficioso en caso de estreñimiento y es un factor preventivo de enfermedades como hemorroides y de colon. Aporta sensación de saciedad, lo que favorece a quienes siguen regímenes de adelgazamiento.

Proteínas:

El contenido de proteína más alto se da en las berenjenas (8 -10%), seguido por las coles de Bruselas (4%) y en las arvejas (2,5%), frente a valores más bajos, de entre un 1,5% y un 2,5%, presentes en hortalizas de hoja y algo menos en las de fruto y raíz..

Vitaminas hidrosolubles

Vitamina C o ácido ascórbico. Abunda en: pimientos, coles, espinacas, tomate, arvejas. Tiene acción antioxidante, y como vitamina, interviene en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes, al tiempo que favorece la absorción de determinados nutrientes (hierro, ácido fólico y ciertos aminoácidos) y aumenta la resistencia frente a las infecciones. Como antioxidante, contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de cáncer.

Vitaminas B. Cabe destacar la presencia de folatos, sobre todo en las verduras de hoja y también en el brócoli. Los folatos participan en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico. Los folatos previenen posibles alteraciones del sistema nervioso del feto en las primeras semanas de gestación, tales como la espina bífida.

Vitaminas liposolubles

Provitamina A. Se encuentra sobre todo en la zanahoria y la espinaca. También en el tomate, el brócoli, zapallo, el repollo, y la lechuga. La vitamina A contribuye al mantenimiento y reparación de los tejidos corporales, favorece la resistencia a las infecciones, es necesaria para el correcto desarrollo del sistema nervioso y para la visión nocturna e interviene en el crecimiento óseo.

Vitamina E. Destacan por su aporte: zanahorias, espinacas, espárragos, tomate y coles de Bruselas. Es una vitamina que contribuye a mantener la estabilidad de las células sanguíneas e interviene en la fertilidad sexual. Como antioxidante protege a las membranas celulares.

Vitamina K. Son buena fuente las espinacas, el repollo, la coliflor y los tomates verdes, así como la lechuga. Es necesaria para la síntesis de factores de coagulación de la sangre.

Minerales:

Potasio. Se encuentra en las hortalizas en cantidad superior a 100 miligramos por cada 100 gramos y llega a superar los 300 miligramos e incluso los 500 miligramos en diversas hortalizas y verduras como el ajo y las espinacas. Este mineral interviene en la actividad muscular, la transmisión del impulso nervioso y colabora en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Sodio. En general se encuentra en muy baja proporción. Ésta es inferior a 30 miligramos por cada 100 gramos, a excepción de la acelga y el apio, en las que puede llegar a superar los 100 miligramos por cada 100 gramos. Cumple con las mismas funciones que el potasio, pero además interviene en la regulación de la tensión arterial.

Magnesio. Abunda en las verduras de hoja y arvejas o habas verdes. Se relaciona con el funcionamiento del intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

Calcio. No es muy abundante y su importancia es desde el punto de vista tecnológico, no desde el punto de vista nutricional, porque al actuar con la fibra aumenta la rigidez de los tejidos de las plantas. Sin embargo, nuestro organismo apenas lo asimila.

Hierro. En las hortalizas se encuentra en forma de hierro férrico, que es de peor absorción que el hierro de origen animal. El contenido medio de hierro en hortalizas es bajo, inferior al 1%. Sin embargo, en algunas verduras se encuentran cifras elevadas, como en espinacas y acelgas, con más de 2,5 miligramos por cada 100 gramos. Para mejorar la absorción del hierro férrico conviene ingerir en la misma comida, junto con el vegetal rico en hierro, un alimento que sea buena fuente de vitamina C y algo de proteína animal. Ejemplo: ensaladas de espinaca con jugo de naranja y hígado. El hierro es un constituyente de hemoglobina (transporta el oxígeno y el dióxido de carbono en la sangre) e interviene en el metabolismo energético.

Asimismo están presentes otros minerales como el fósforo, el yodo, el cromo, el selenio, etc. El fósforo tiene una importante función estructural; forma parte de huesos y dientes, y colabora en los procesos de obtención de energía. El yodo es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides que regula el metabolismo. El cromo interviene en el metabolismo de hidratos de carbono y grasas y se relaciona con el buen funcionamiento de la insulina. El selenio es un antioxidante que también participa en el metabolismo de las grasas y en el sistema inmunológico.



Crema de Espárragos

Ingredientes:

- Espárragos 2 tazas
- Aceite lo necesario
- Cebolla picadita ½ taza
- Harina ¼ taza
- Caldo de pollo 1 litro
- Leche ½ de litro
- Sal y pimienta a gusto



Preparación:

Retostar la cebolla, en un sartén, con el aceite a fuego muy suave, hasta que esté transparente, añadir la harina y remover bien con un batidor manual. Cuando esté bien integrada la harina incorporar los espárragos limpios y cortados a trocitos, y el caldo, remover bien y dejar cocer media hora, pasado este tiempo triturar con la licuadora. Incorporar la leche, la sal y la pimienta, mezclar bien y dejar cocer 10 minutos más a fuego muy lento. Se puede servir la crema caliente o fría, acompañada de puntitas de espárragos.

Tortilla de Espárragos

Ingredientes:

- Huevos 2 unidades
- Espárragos 1 taza
- Mantequilla 1 cuchara
- Pan rallado lo necesario
- Ajo 1 diente
- Perejil ½ taza
- Aceite lo necesario



Preparación:

Pelar, lavar y cortar los espárragos en trozos pequeños. Batir los huevos y mezclar con los espárragos. Echar un poco de pan rallado, perejil y el diente de ajo triturado. Volver a batir de nuevo toda la mezcla. En una sartén con aceite caliente y un poco de mantequilla echar la mezcla. A fuego lento dar forma a la tortilla hasta que este circular.

Alcachofas Rellenas de Carne

Ingredientes:

- Alcachofas 2 unidades
- Pimiento rojo 1 unidades
- Cebolla blanca 1 unidades
- Carne molida ¼ kg
- Tomates rojos 2 unidades
- Queso rallado ¼ taza
- Aceite 2 cucharadas
- Comino 2 pizcas
- Sal 1 pizca
- Pimienta 1 pizca



Preparación:

En una sartén con aceite a fuego bajo, cocinar la cebolla y el pimiento cortados finamente, hasta que estén blandos.

Añadir el tomate sin cáscara, cortado en cubos pequeños y el ajo cortado finamente, cocinar a fuego bajo, tapado hasta que el tomate suelte sus jugos.

Agregar la carne molida, mezclar muy bien y cocinar a fuego medio durante 10 minutos tapado, sazonar con comino, sal y pimienta.

Para las alcachofas, cocinarlas en agua hirviendo durante una hora, retirar las hojas más duras y cuando llegemos al centro, con una cuchara sacar el relleno hasta llegar al corazón.

Rellenar las alcachofas con la carne y sobre esta, espolvorear el queso y poner las rodajas de queso mozzarella, llevar al horno a 200 grados C, hasta gratinar.

Se puede acompañar de arroz blanco y una ensalada fresca.

Alcachofas Rebozadas**Ingredientes**

- Alcachofas 8 unidades
- Huevos 2 unidades
- Harina lo necesario
- Aceite 1 litro
- Limón 1 unidad
- Agua lo necesario
- Sal a gusto

**Preparación:**

Quitar el tallo y las hojas duras externas de las alcachofas. Cortar cada alcachofa en dos mitades, a lo largo, frotarlas con medio limón y echarlas en una cazuela con agua hirviendo. Bajar el fuego para que se cuezan lentamente. Cuando estén bien tiernas, transcurridos 30 ó 45 minutos, sacarlas de la cazuela y escurrirlas bien. Una vez escurridas, pasarlas por harina, batir los huevos como para tortilla y, después de enharinarlas, rebozar las alcachofas con el huevo. Calentar abundante aceite en una sartén y cuando esté listo, freír las alcachofas. Una vez fritas, dejar que suelten algo de aceite.

Gratinado de col de Bruselas con Salsa

Ingredientes:

- Coles de bruselas 3 tazas
- Cebolla troceada ¾ taza
- Leche 1 litro
- Queso rallado ¾ taza
- Harina ¾ taza
- Mantequilla ¼ taza
- Aceite lo necesario
- Sal a gusto
- Pimienta blanca molida a gusto



Preparación:

Hervir las coles, unos 10 minutos en agua salada y escurirlas.

Sofreír la cebolla, en una sartén con un poco de aceite. Añadir las coles, saltearlas durante 10 minutos.

En una olla poner la leche a calentar con un poco de sal y una pizca de pimienta. Mientras, fundir la mantequilla en un sartén, añadir la harina sin dejar de remover, cocer unos 2 minutos y añadir la leche caliente.

Remover constantemente durante 8 minutos a fuego lento y añadir la mitad del queso. Dejar que se funda, remover por última vez y apagar el fuego.

En una bandeja de horno poner las coles y la mitad de la salsa, mezclar bien y encima añadir la otra mitad de la salsa de manera que queden bien cubiertas.

Para acabar, añadir el resto del queso rallado.

Crema de Brócoli y Queso**Ingredientes:**

- | | |
|------------------|--------------|
| • Mantequilla | 4 cucharadas |
| • Cebolla blanca | 1 unidad |
| • Caldo de pollo | 4 tazas |
| • Brócoli | 2 cabezas |
| • Leche | ¼ litro de |
| • Queso rallado | 1 ½ taza de |
| • Sal y pimienta | a gusto |

**Preparación:**

Poner en una olla la mantequilla, derretir e incorporar la cebolla picada, freír por 5 minutos hasta que esté transparente. Incorporar el caldo. Bajar el fuego y dejar cocer 5 minutos a fuego medio.

Cortar el brócoli en ramilletes pequeños, agregar al caldo, bajar el fuego y dejar cocer 5 minutos más y salpimentar.

Pasar por la licuadora hasta que esté suave. Poner de nuevo en el fuego, agregar la leche y el queso hasta que se derrita.

Esta crema se puede realizar también con coliflor.

Tarta de Brócoli**Ingredientes:**

- | | |
|----------------------|------------|
| • Brócoli o coliflor | 1 unidad |
| • Cebolla | 1 unidad |
| • Morrón | 1 unidad |
| • Huevos | 3 unidades |
| • Queso rallado | ¼ kg |
| • Sal | a gusto |
| • Pimienta | a gusto |
| • Orégano | a gusto |

**Preparación:**

Picar la cebolla, morrón y rehogarlos. Luego añadir el brócoli, previamente cortado.

Batir los huevos y agregarle el queso rallado. Condimentar con orégano.

Mezclar el huevo con las verduras y salpimentar.

Colocar el contenido en una fuente para horno, espolvoreando queso por encima.

Cocinar por media hora.

Pastel de Acelga y Salsa Blanca

Ingredientes:

- Acelga o espinaca 1 mazo
- Cebolla 1 unidad
- Morrón 1 unidad
- Huevos 2 unidad
- Aji molido a gusto
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto
- Queso rallado 1 taza
- Harina ¼ taza
- Mantequilla ½ taza
- Leche 1 litro
- Nuez moscada 1 pizca



Preparación:

Lavar las hojas de acelga y ponerlas en una olla con agua hirviendo por cinco minutos, colarlas y pasarlas por agua fría, esto es muy importante ya que queremos que la hoja mantenga el color verde y no quede marrón aceituna por pasada de cocción, por otro lado en una olla poner la mantequilla, la harina y agregar la leche revolviendo con un batidor hasta que espese agregar sal, pimienta y nuez moscada.

En un sartén con un poco de aceite sofreír la cebolla y el, morrón picado, agregar pimienta y sal a gusto.

Una vez frío, unir en un recipiente todos los ingredientes, agregar dos huevos y un poco de la salsa blanca, ponerla en una fuente y espolvorear el queso fresco.

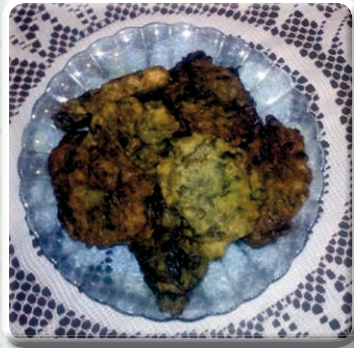
Cubrir con el resto de la salsa blanca y agregarle el queso parmesano para que se gratine en el horno.

Una vez gratinado sacarlo del horno y servir, en este caso acompañado de unos bifés de cerdo.

Buñuelos de Acelga

Ingredientes:

- | | |
|---------------------|--------------|
| • Acelga o espinaca | 1 mazo |
| • Huevos | 3 unidades |
| • Pimienta | a gusto |
| • Harina | 5 tazas |
| • Leche o agua | lo necesario |
| • Bicarbonato | 1 cucharilla |
| • Sal | a gusto |
| • Aceite | lo necesario |



Preparación:

Hervir, escurrir y picar la acelga.

Poner en un recipiente la harina tamizada con el bicarbonato, agregar los huevos, sal y pimienta.

Agregar la leche y formamos una masa no muy líquida.

Cuando esté lista la masa añadir la acelga y mezclar todo.

Freír en aceite caliente y escurrir el aceite

Niños Envueltos en Hojas de Acelga

Ingredientes:

- Acelga o espinaca 24 hojas
- Carne molida ½ kg de
- Cebolla 1½ taza
- Morrón 1 unidad
- Tomates 2 unidades
- Arroz cocido 1½ taza
- Sal, pimienta, a gusto
- Comino, orégano, nuez moscada
- Salsa de tomate lo necesario



Preparación:

Preparar, lavar y organizar todos los ingredientes.

Picar finamente el pimiento, los tomates y las cebollas.

Agregar a la carne todas las verduras y mezclar bien.

Añadir el arroz junto con la sal y los condimentos, dejar macerar un tiempo mientras se prepara la salsa de tomates para cocinar los niños envueltos.

Pasar por agua hervida las hojas de acelga para ablandarlas y que sea más fácil para enrollar. Poner una hoja y colocar un poco de la preparación e ir enrollando y formando los niños envueltos.

Cuando ya estén todos armados ponerlos en la salsa ordenados en fila bien apretados para q se cocinen por más o menos 30 minutos.

Ensalada Griega**Ingredientes:**

- | | |
|--|--------------|
| • Lechuga, lavada y picada | 1 cabeza |
| • Cebolla roja, cortada en rodajas finas | 1 unidad |
| • Aceitunas negras sin hueso | 1 taza |
| • Pimiento verde picado | 1 unidad |
| • Pimiento rojo picado | 1 unidad |
| • Tomates grandes picados | 2 unidades |
| • Pepino en rodajas | 1 unidad |
| • Queso | 1 taza |
| • Aceite | 6 cucharadas |
| • Orégano seco | 1 cucharilla |
| • Jugo de limón | a gusto |
| • Pimienta negra | a gusto |

**Preparación:**

En una ensaladera grande, combinar la lechuga, la cebolla, las aceitunas, los pimientos, los tomates, el pepino y el queso.

En otro recipiente, mezclar el aceite, el orégano, el jugo de limón y la pimienta negra. Verter este aderezo sobre la ensalada, mezclar bien y a servir.

Ensalada de Rábanos

Ingredientes:

- Rábanos en rodajas 1 taza
- Queso en cubos 1/4 taza
- Cebolla blanca 1 unidad
en rodajas
- Vinagre 1 ½ cucharilla
- Ajo picado ¼ cucharilla
- Mostaza ¼ cucharilla
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto
- Aceite de oliva 4 cucharadas
- Lechuga 1 mazo



Preparación:

En un recipiente, combinar los rábanos, el queso y la cebolla. En otro recipiente, mezclar el vinagre, el ajo, la mostaza, la sal y la pimienta, batir agregando el aceite de oliva hasta que la mezcla esté suave. Verter sobre la mezcla de rábano y combinalos bien.

Esta ensalada se puede comer sobre una cama de lechuga

Salteado de verduras con Arroz**Ingredientes:**

- Arroz 1 ½ taza
- Pimiento rojo 1 unidad
- Pimiento verde 1 unidad
- Zanahoria 1 unidad
- Arvejas 1 taza
- Aceite ½ taza
- Albahaca 1 ramita
- Perejil 1 ramita
- Pimienta a gusto
- Sal a gusto

**Preparación:**

Cocer el arroz en abundante agua con sal (de 12 a 15 minutos). Retirar del fuego, refrescar bajo el grifo del agua y escurrir.

Abrir los pimientos a lo largo, retirar los filamentos y las semillas y cortarlos en dados.

Escaldarlos en agua hirviendo durante 2 minutos, refrescar en agua fría y escurrirlos.

Pelar las zanahorias y cortarlas en dados. Escaldarlas junto con las arvejas.

En un sartén incorporar todas las verduras preparadas y freír con aceite.

Cocer a fuego vivo durante 4 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.

Sazonar con pimienta y sal. Incorporar el arroz, saltear y, por último, espolvorear con la albahaca y el perejil picados.

Servir caliente.

Crema de Tomate

Ingredientes:

- Tomates rojos 1 kg muy maduros
- Albahaca fresca 1 amarro
- Queso blanco $\frac{1}{4}$ kg
- Aceite lo necesario
- Vinagre lo necesario
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto



Preparación:

Lavar la albahaca, escurrirla y secarla. Separar dos ramas y licuarlas

Pelar los tomates y licuarlos. Mezclarlos con la albahaca; salpimentar.

Añadir un chorrito de aceite y mezclar bien pero sin batir en exceso para que el tomate no se ponga naranja.

Agregar unas gotas de vinagre. Mantener en frío hasta servir.

Servir con queso troceado en dados, unas hojas de albahaca picadas y un chorrito de aceite.

Berenjenas al Horno**Ingredientes:**

- Berenjena ½ unidad
- Jugo de tomate ½ taza
- Queso ½ taza
- Pan molido ¼ taza
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto

**Preparación:**

Cortar la berenjenas a lo largo, espolvorear con sal, dejar reposar por 15 minutos, esto con el fin de eliminar el amargo de éstas. Transcurrido este tiempo lavar con agua, pasar por papel absorbente y reservar.

Cubrir las láminas de berenjena con migas de pan, llevar a una sartén con aceite de oliva y sellar por ambos lados. Con cocinarlas por un par de minutos de cada lado será suficiente.

Disponer en una bandeja para horno dos láminas de berenjena, cubrir con el jugo del tomate y el queso rallado. También puedes añadir un diente de ajo y salpimentar el jugo de tomate.

Cubrir con dos láminas más de berenjena y añadir el resto del jugo del tomate y el queso. Luego llevar al horno a 180° C grados durante 20 minutos aproximadamente. Se puede acompañar con carne a la parrilla.

Berenjenas en Escabeche con Verduras

Ingredientes:

- Berenjenas 3 unidades
- Zanahorias 3 unidades
- Cebollas 3 unidades
- Laurel 2 hojas
- Pimienta negra 1 pizca
en grano
- Sal a gusto
- Ajo 2 dientes
- Limón 2 rodajas
- Aceite 1 vaso
- Vinagre blanco 1 vaso
- Agua 1 vaso



Preparación:

Cortar las berenjenas en rodajas de 1 cm aproximadamente, colocarlas en un colador y cubrir con sal gruesa durante 1 hora.

Por otro lado, verter los ingredientes líquidos en una olla con dos cucharadas de sal gruesa. Colocar al fuego y cocinar las zanahorias cortadas en rodajas finas.

Cuando las zanahorias estén tiernas incorporar las rodajas de cebolla y de limón. Luego el laurel, los dientes de ajo enteros y los granos de pimienta negra.

Una vez que estén medianamente cocidos estos ingredientes, agregamos las berenjenas en rodajas, previamente lavadas. Completamos la cocción.

Es aconsejable esperar 1 o 2 días para consumirlas, así las berenjenas toman el sabor del escabeche.

BIBLIOGRAFÍA

ESPERANZA BOLIVIA. 2009. Cocina Fácil y Sana – Para un sano crecimiento de niños y niñas. Tarija, Bolivia.

FAO, Oficina Regional para América Latina y el Caribe. 2011. La Quinua: Cultivo Milenario para Contribuir a la Seguridad Alimentaria Mundial. (On Line) Disponible en: <www.fao.org/alc/u/12.pdf> (Consulta, noviembre de 2012).

GASTRONOMIA “ibolivia”. Recetas de Quinua. (On Line) Disponible en: <<http://recetas.ibolivia.net/content/recetas-de-quinua>> (Consulta, marzo de 2012)

MONTERO C., W. 2008. “Quinua” el Grano de Oro de los Andes. La Paz, Bolivia.

RIVAS, G., G., et al. 2010. Veinte y Cuatro Recetas con Quinua: Una Opción para la Seguridad Alimentaria de los Pueblos Andinos de Colombia. Serie Divulgativa / CATIE, n°8. (On Line) Disponible en: <www.catieac.cr/BancoMedios/.../seguridad_recetario_quinua.pdf> (Consulta, marzo de 2012)

RECETAS CON QUINUA. Editorial Crónica. La Paz, Bolivia.

SUMAK LIFE. Quinoa (Quinua) Recetas. (On Line) Disponible en: <www.cedet.ec/archivos_cedet/recetas_sumak.pdf> (Consulta, septiembre de 2012).

Beneficios del consumo de frutas y hortalizas. (On line) Disponible en: <http://www.mercadilodelagricultor.com/Hojas%20Dibulgativas/PDF/27.pdf> (Consulta, Noviembre de 2015).

María Lunarillos. Ensalada de Col. (On line) Disponible en: <http://www.pequerecetas.com/receta/ensalada-col/> (Consulta, noviembre de 2015).

Samanta Mali. Ensaladas sencillas y nutritivas. (On line) Disponible en: <http://www.imujer.com/6223/ensaladas-sencillas-y-nutritivas> (Consulta, noviembre de 2015).

Fiorela Ramos. Ensalada de rábanos. Ensalada Griega (On line) Disponible en: <http://www.recetas-de-cocina.net/recetas/ensaladas/4-recetas-de-ensaladas-de-verduras-faciles-saludables-y-deliciosas.html> (Consulta, Noviembre de 2015).

Cocine con luz verde. Ensalada de lechuga y rabanitos (On line) Disponible en: <http://www.recetasgratis.net/Receta-de-Ensalada-lechuga-rabanitos-receta-7073.html#ixzz3kUjQBR85> (Consulta, noviembre de 2015)