



Recetario

— Alimentación Ecoandina —



PRIMERA EDICIÓN

RECETARIO ALIMENTACIÓN ECOANDINA

Universidad Nacional Hermilio Valdizán

RECTOR: Dr. Guillermo Bocangel Weydert

VICERRECTORA ACADÉMICA : Dra. Nancy Veramendi Villavicencios

VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN: Dr. Víctor Cuadros Ojeda

Dirección de Proyección Social y Extensión Cultural

DIRECTOR: Mg. Victor Abraham Azañedo Ramírez

Unidad de Extensión Cultural

JEFE DE UNIDAD: Econ. Gloria Eloiza García Berrú

Equipo de trabajo:

Denis kenlly Alva Soto

Beatríz Rodríguez Mauricio

Angie Gryssel Raraz Advincula

Angela Juliana Rosas Vadillo

© DIPSEC - UNHEVAL

Primera edición, noviembre 2024

EDICIÓN 2024

Presentación

Este recetario nace de la Primera Jornada de Alimentación Ecoandina: Comer y Consumir Saludable, un evento que destacó la riqueza de nuestros alimentos andinos, promoviendo hábitos alimenticios saludables y sostenibles en la comunidad universitaria y local.

Inspirados por las ponencias de expertos en agricultura orgánica, salud integral y nutrición, y motivados por la exposición y degustación de platos ecoandinos, hemos reunido estas recetas que celebran la biodiversidad y herencia cultural de nuestra región.

Cada preparación combina ingredientes tradicionales como la quinua, el tarwi y las papas nativas, ofreciendo platos deliciosos, equilibrados y nutritivos. Este recetario es una invitación a incorporar estos alimentos en el día a día, fomentando una alimentación consciente y en armonía con nuestra tierra.

Agradecemos a todos los participantes de esta jornada por su compromiso con la promoción de una vida más saludable, sostenible y conectada con nuestras raíces andinas.

Contenido

Desayunos ecoandinos saludables

Porridge de Quinoa con Frutas y Miel	6
Tostadas de Pan Integral con Palta y Sacha Inchi	7
Smoothie de Lúcuma y Maca	8
Tortilla de Quinoa y Espinacas	9
Pudín de Semillas de Chía	10
Avena Andina con Chía y Plátano	11
Tostadas Integrales con Crema de Tarwi y Albahaca	12
Mazamorra de Quinoa y Chirimoya	13
Empanadas al Horno Rellenas de Quinoa y Espinaca	14
Bolitas de Quinoa y Coco	15
Chicha de Jora con Cancha y Fruta Fresca	16
Torreas de Plátano con Miel de Caña	17
Rollitos de Quinoa y Verduras Frescas	18
Cereal de Amaranto con Yogur Natural y Miel	19
Smoothie de Quinoa con Mango y Miel	20

Almuerzos ecoandinos saludables

Ensalada Tibia de Quinua, Palta y Granadilla	22
AjÍ de Tarwi con Papas Nativas	23
Tacu-Tacu de Lentejas con Quinua y Salsa de AjÍ Amarillo	24
Sopa de Quinua con Vegetales Orgánicos	25
Papa Rellena de Tarwi y Espinaca	26
Ceviche de Hongos con Maíz Cancha	27
Arroz Integral con Locro de Zapallo y Huacatay	28
Pachamanca Vegetariana en Olla	29
Hamburguesas de Quinua y Tarwi con Ensalada Fresca	30
Tallarines de Harina de Kiwicha con Salsa de Albahaca y Nueces	31
Lasaña de Quinua con Verduras Asadas	32
Chupe de Habas con Huevo Orgánico	33
Causa de Papa Nativa Rellena de Tarwi y Verduras	34
Tamales de Maíz con AjÍ de Huacatay	35
Cazuela de Papines Andinos con Hierbas Frescas	36
Quinoto (Risotto de Quinua) con Champiñones y Tomillo	37
AjÍaco de Olluco con Guarnición de Quinua	38
Ensalada de Kiwicha, Palta y Tomates Secos	39
Rollitos de Nori Rellenos de Quinua y Verduras al Vapor	40
Sopa Andina de Chuño con Vegetales Frescos	41

DESAYUNOS

Ecoandinos Saludables



#DIPSEC-UNHEVAL

Porridge de Quinua con Frutas y Miel

Preparación

1. Lava bien la quinua bajo agua fría.
2. En una cacerola, cocina la quinua con la leche (puedes usar agua, pero la leche le da un sabor más suave) y cocina a fuego medio durante 10-15 minutos, o hasta que la quinua esté suave y haya absorbido la leche.
3. Sirve el porridge en un tazón.
4. Añade las frutas frescas, miel, semillas de chía y canela al gusto



Tiempo total: 20 minutos



4 Porciones



Dificultad: Fácil de preparar

Ingredientes

- 1/2 taza de quinua (grano andino)
- 1 taza de leche de almendra o de vaca
- 1/2 taza de frutas frescas (como mora, fresa, plátano o kiwi)
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de semillas de chía (opcional)
- 1/4 cucharadita de canela en polvo (opcional)

Valor Nutricional

- *Proteínas:* 8-10 g
- *Carbohidratos:* 40-45 g
- *Grasas:* 7-10 g
- *Fibra:* 5-7 g
- *Vitaminas y Minerales:* Alta en vitamina C (de las frutas), hierro, calcio y magnesio (de la quinua y semillas).

Este desayuno es ideal para mantener el cuerpo activo y así poder realizar tus actividades diarias con mucha energía

Tostadas de Pan Integral con Palta y Sacha Inchi

Preparación

1. Integral hasta que estén crujientes. Tuesta las rebanadas de pan.
2. Pela y machaca la palta con un tenedor, añadiendo unas gotas de jugo de limón, sal y pimienta.
3. Unta la mezcla de palta sobre las tostadas.
4. Rocía con aceite de sacha inchi y decora con algunas semillas de sacha inchi.



Tiempo total: 30 minutos



4 Porciones



Dificultad: Fácil de preparar

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 palta (aguacate) madura
- 1 cucharadita de aceite de sacha inchi
- Jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- Semillas de sacha inchi para decorar (opcional)

Valor Nutricional

- *Calorías: 300-350 kcal por porción*
- *Proteínas: 7-9 g*
- *Carbohidratos: 30-35 g*
- *Grasas: 20-25 g (grasas saludables provenientes de la palta y el aceite de sacha inchi)*
- *Fibra: 10-12 g*
- *Vitaminas y Minerales: Alta en ácidos grasos Omega-3 (de sacha inchi), vitamina E, potasio, fibra.*

Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licúa hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
3. Sirve en un vaso y disfruta.

Ingredientes

- 1/2 taza de lúcuma en polvo
- 1 cucharadita de maca en polvo
- 1 banana
- 1 taza de leche de almendra (o la leche de tu preferencia)
- 1 cucharada de miel o stevia (opcional)
- 1/4 taza de espinacas (opcional para añadir más nutrientes)



Tiempo total: 20 minutos



4 Porciones



Dificultad: Fácil de preparar

Valor Nutricional

- *Calorías: 220-250 kcal por porción*
- *Proteínas: 4-6 g*
- *Carbohidratos: 40-45 g*
- *Grasas: 5-7 g*
- *Fibra: 5-6 g*
- *Vitaminas y Minerales: Alta en vitamina A, hierro, calcio, antioxidantes (de la lúcuma y maca), y energía sostenible gracias a la maca.*

Tortilla de Quinoa y Espinacas

Preparación

1. Cocinar la quinoa con 1 taza de agua por cada 1/2 taza de quinoa. Cocina a fuego medio durante unos 12-15 minutos o hasta que el agua se haya absorbido
2. Saltear las espinacas con aceite de oliva Sazona con sal, pimienta
3. Mezclar los ingredientes En un tazón grande, bate los dos huevos. Luego, agrega la quinoa cocida y las espinacas salteadas a los huevos batidos.
4. Cocinar la tortilla
5. Servir



Tiempo total: 25 minutos



4 Porciones



Dificultad: Fácil de preparar

Ingredientes

- 2 huevos
- 1/4 taza de quinoa cocida
- 1/2 taza de espinacas
- Sal y pimienta

Valor Nutricional

- Calorías: 230 kcal
- Proteínas: 14 g
- Carbohidratos: 20 g
- Grasas: 12 g
- Fibra: 5 g

Preparación

1. En un bol o frasco, coloca las semillas de chía y añade la leche. Revuelve bien para que las semillas se distribuyan de manera uniforme.
2. Agrega la esencia de vainilla y el edulcorante de tu preferencia (miel, sirope de agave, azúcar, etc.). Revuelve bien hasta que todo se mezcle.
3. Cubre el bol o frasco con una tapa o film plástico y refrigéralo durante al menos 4 horas. Es recomendable dejarlo toda la noche para que las semillas de chía absorban bien el líquido y el pudín tenga una textura espesa.
4. Pasadas las 4 horas o el tiempo de reposo, abre el frasco o bol y revuelve bien para que las semillas de chía se distribuyan nuevamente.
5. Sirve el pudín en un vaso o tazón y añade frutas frescas (fresas, plátano, kiwi, etc.), frutos secos, granola o lo que prefieras para darle más sabor y textura.

Ingredientes

- 3 cucharadas de semillas de chía
- 1 taza de leche (puedes usar leche de vaca o cualquier leche vegetal como almendra, coco, avena, etc.)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)
- 1-2 cucharadas de miel, sirope de agave o edulcorante al gusto (opcional)
- Frutas frescas o frutos secos para decorar (opcional)



Tiempo total: 30 minutos



4 Porciones



Dificultad: Fácil de preparar

Valor Nutricional

- *Calorías: 160-200 kcal*
- *Proteínas: 5-7 g*
- *Carbohidratos: 12-15 g*
- *Grasas: 9-11 g*
- *Fibra: 9-10 g*
- *Azúcares: 6-8 g (dependiendo del endulzante)*
- *Omega-3: 3-4 g (proveniente de las semillas de chía)*
- *Calcio: 200-250 mg (si usas leche vegetal fortificada con calcio)*

Preparación

1. En una olla mediana, lleva a ebullición el agua o leche vegetal a fuego medio.
2. Agrega la avena y la canela, y cocina removiendo ocasionalmente durante 5-7 minutos, hasta que la avena esté suave y haya absorbido la mayor parte del líquido.
3. Añade las semillas de chía y la esencia de vainilla. Cocina por 2 minutos más, removiendo para integrar bien.
4. Retira la olla del fuego y mezcla la mitad de las rodajas de plátano. La fruta se deshará ligeramente, añadiendo dulzura natural a la avena.
5. Sirve la avena caliente en dos bowls. Decora con las rodajas de plátano restantes, frutos secos y un toque de miel o panela, si lo deseas.



Tiempo total: 20 minutos



2 Porciones



Dificultad: Fácil de preparar

Ingredientes

- 1 taza de avena integral o avena andina
- 2 tazas de agua o leche vegetal (almendra, coco o soya)
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 plátano maduro, cortado en rodajas
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/4 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)
- 1 cucharada de miel, panela rallada o jarabe de agave (opcional)
- 1 puñado de frutos secos o semillas (opcional, para decorar)

Valor Nutricional

- **Calorías:** 280 kcal
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 5 g
- **Carbohidratos:** 52 g
- **Fibra:** 8 g
- **Vitaminas y minerales:** Excelente fuente de potasio (plátano), omega-3 (chía) y fibra (avena).

Este desayuno puede prepararse la noche anterior y consumirse frío como "avena remojada".

Tostadas Integrales con Crema de Tarwi y Albahaca

Preparación

1. Coloca el tarwi cocido, las hojas de albahaca, el ajo, el jugo de limón y el aceite de oliva en una licuadora o procesador de alimentos.
2. Procesa hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Si es necesario, agrega una o dos cucharadas de agua para ajustar la textura.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Tuesta las rebanadas de pan integral en una tostadora o sartén hasta que estén crujientes.
5. Unta una capa generosa de crema de tarwi sobre cada rebanada de pan tostado.
6. Decora con tomates cherry cortados a la mitad o rodajas de tomate, y espolvorea con semillas de girasol o sésamo si lo deseas.
7. Sirve las tostadas inmediatamente para disfrutar de su textura crujiente..



Tiempo total: 30 minutos



2 Porciones



Dificultad: Fácil de preparar

Ingredientes

- 4 rebanadas de pan integral
- 1/2 taza de tarwi cocido (lavado y sin cáscara)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 taza de hojas frescas de albahaca
- 1 diente de ajo pequeño
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta al gusto
- Tomates cherry o rodajas de tomate para decorar (opcional)
- Semillas de girasol o sésamo (opcional, para decorar)

Valor Nutricional

- Calorías: 300 kcal
- Proteínas: 12 g
- Grasas: 12 g
- Carbohidratos: 36 g
- Fibra: 6 g
- Vitaminas y minerales: Alto contenido de proteínas vegetales (tarwi), antioxidantes (albahaca), y fibra (pan integral).

La crema de tarwi puede prepararse con anticipación y almacenarse en el refrigerador por hasta 3 días.

Preparación

1. Hierve agua en una olla mediana y añade la quinoa lavada. Cocina a fuego medio-bajo por 15-20 minutos, hasta que esté suave y absorba el líquido.
2. Incorpora la pulpa de chirimoya, el azúcar o panela, la canela y el clavo. Remueve y cocina 5 minutos más a fuego bajo.
3. Añade la maicena (o harina de chuño) disuelta en agua fría, mezclando constantemente para evitar grumos. Cocina 3-5 minutos hasta lograr la consistencia deseada.
4. Retira del fuego y, si deseas, agrega esencia de vainilla.
5. Sirve caliente o fría en porciones individuales.



Tiempo total: 30 minutos



4 Porciones



Dificultad: Fácil de preparar

Ingredientes

- 1/2 taza de quinoa (bien lavada)
- 3 tazas de agua
- 1 taza de pulpa de chirimoya (sin semillas)
- 1/4 taza de azúcar de caña, miel o panela rallada
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/4 cucharadita de clavo de olor molido (opcional)
- 1 cucharada de maicena o harina de chuño (disuelta en 1/4 de taza de agua fría)
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)

Valor Nutricional

- **Calorías:** 190 kcal
- **Proteínas:** 4 g
- **Grasas:** 2 g
- **Carbohidratos:** 40 g
- **Fibra:** 3 g
- **Vitaminas y minerales:** Rica en antioxidantes (chirimoya), aminoácidos esenciales (quinoa), y minerales como magnesio y potasio.

Si prefieres un sabor más cremoso, puedes sustituir parte del agua por leche vegetal, como almendra o coco.

Empanadas al Horno Rellenas de Quinua y Espinaca

Preparación

1. Preparar la masa

- Mezcla las harinas con sal en un bowl. Añade aceite y agua tibia poco a poco hasta formar una masa suave.
- Amasa 5 minutos, cubre y deja reposar 30 minutos.

2. Preparar el relleno

Sofríe cebolla y ajo en aceite hasta dorar. Agrega la espinaca y cocina 2 minutos hasta que reduzca su volumen. Incorpora la quinua cocida, sazona con sal y pimienta, y mezcla el queso fresco (opcional). Deja enfriar.

3. Formar las empanadas

Divide la masa en 8 porciones y estira en discos de 12 cm. Coloca una cucharada de relleno en el centro, dobla en media luna y sella los bordes con un tenedor o repulgue.

4. Hornear

Precalienta el horno a 180 °C. Coloca las empanadas en una bandeja con papel para hornear, barniza con huevo o leche vegetal (opcional) y hornea por 20-25 minutos hasta dorar.



Tiempo total: 35 minutos



8 Porciones



Dificultad: Fácil de preparar

Ingredientes

Para la masa

- 2 tazas de harina integral
- 1/2 taza de harina de quinua (opcional, para un sabor más andino)
- 1/3 taza de aceite de oliva o mantequilla vegetal
- 1/2 taza de agua tibia
- 1/2 cucharadita de sal

Para el relleno

- 1 taza de quinua cocida
- 1 taza de espinaca fresca, picada finamente
- 1 cebolla pequeña, picada en cubos
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 taza de queso fresco desmenuzado (opcional, para una versión vegetariana)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 huevo batido o leche vegetal (para barnizar, opcional)

Preparación

1. Mezclar los ingredientes

En un bowl grande, mezcla la quinua cocida, el coco rallado, la miel, la mantequilla de almendras, la avena molida, la esencia de vainilla y la canela.

Si deseas, agrega las chispas de chocolate o frutos secos.

2. Formar las bolitas

Toma pequeñas porciones de la mezcla (aproximadamente una cucharada) y forma bolitas con las manos.

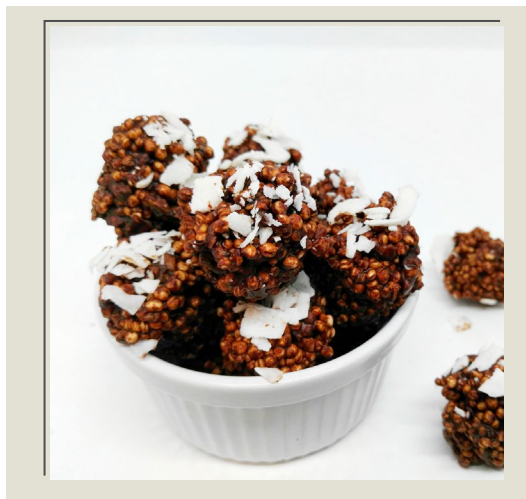
Pasa las bolitas por coco rallado extra para cubrirlas.

3. Refrigerar

Coloca las bolitas en un plato o bandeja y refrigéralas por al menos 30 minutos para que se compacten y enfríen.

4. Servir

Sirve como un desayuno rápido o snack saludable.



Tiempo total: 30 minutos



4 porciones



Dificultad: Fácil de preparar

Ingredientes

- 1 taza de quinua cocida y enfriada
- 1/2 taza de coco rallado sin azúcar (y un poco extra para cubrir)
- 1/4 taza de miel, panela rallada o jarabe de agave
- 2 cucharadas de mantequilla de almendras o maní
- 1/4 taza de avena molida (puedes usar harina de avena)

- 1/4 cucharadita de esencia de vainilla
- Una pizca de canela en polvo
- **Opcional:** 2 cucharadas de chispas de chocolate oscuro o frutos secos picados

Puedes almacenar las bolitas en un recipiente hermético en el refrigerador por hasta 5 días o congelarlas por hasta un mes.

Preparación

1. Preparar la chicha de jora

- Lava bien el maíz jora y colócalo en una olla grande con el agua.
- Agrega la canela y los clavos de olor. Cocina a fuego medio-bajo durante 2-3 horas, removiendo ocasionalmente. Si es necesario, añade más agua para compensar la evaporación. Cuando el líquido adquiera un sabor fuerte y aromático, cuela la mezcla para separar el líquido del maíz.
- Agrega la panela rallada o azúcar y revuelve bien hasta que se disuelva. Deja enfriar.

2. Preparar la cancha

En una sartén caliente, tuesta la cancha serrana a fuego medio hasta que esté crujiente y dorada. Resérvala para servir.

3. Montar y servir

- Vierte la chicha de jora fría en vasos individuales.
- Añade trozos de frutas frescas y una porción de cancha tostada al costado, para disfrutar como acompañamiento.
- Decora con hojas de menta si lo deseas.

Ingredientes

Para la chicha de jora

- 1 taza de maíz jora
- 8 tazas de agua
- 1 ramita de canela
- 2 clavos de olor
- 1/4 de panela rallada o azúcar rubia (ajusta al gusto)



Tiempo total: 30 minutos



4 porciones



Dificultad: Fácil de preparar

Para la presentación

- 1 taza de cancha serrana tostada
- Frutas frescas al gusto, como rodajas de piña, mango, fresas o granadilla
- Hojas de menta fresca (opcional, para decorar)

Si prefieres una opción fermentada, deja la chicha reposar a temperatura ambiente durante 1-2 días antes de servir.

Preparación

1. Preparar la masa de las torreas

- Pela y machaca los plátanos maduros en un bowl hasta obtener un puré uniforme.
- Añade la harina integral, la avena molida, el huevo, la vainilla, la canela y la pizca de sal. Mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén integrados.

2. Freír las torreas

- Calienta una sartén con una pequeña cantidad de aceite de coco o vegetal. Con una cuchara grande, coloca porciones de la mezcla en la sartén, formando pequeñas torreas.
- Cocina a fuego medio por 2-3 minutos de cada lado, o hasta que estén doradas y firmes.

3. Preparar la miel de caña

En una olla pequeña, mezcla la miel de caña con el agua y la rodaja de limón. Cocina a fuego bajo, removiendo ocasionalmente, hasta que la mezcla espese ligeramente. Retira la rodaja de limón antes de servir.

4. Servir

Coloca las torreas calientes en un plato y rocía la miel de caña por encima. Puedes añadir un poco más de canela en polvo o frutas frescas como acompañamiento.

Ingredientes

- 2 plátanos maduros (de preferencia andinos, como el plátano bellaco)
- 1/2 taza de harina integral
- 1/4 taza de avena molida



Tiempo total: 30 minutos



4 porciones



Dificultad: Fácil de preparar

- 1 huevo (puedes sustituirlo por una cucharada de semillas de chía hidratadas para una opción vegana)
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/4 cucharadita de canela en polvo
- Una pizca de sal
- Aceite de coco o vegetal (para freír)

Para la miel de caña

- 1/2 taza de miel de caña o melaza
- 1/4 taza de agua
- Una rodaja de limón

Preparación

1. Cocinar la quinua

Cocina la quinua según las instrucciones del paquete, enjuágala bien para eliminar cualquier residuo amargo. Deja enfriar.

2. Preparar las verduras

Pela y corta la zanahoria y el pepino en tiras finas.

Corta el aguacate en tiras delgadas.

3. Hidratar las hojas de arroz

- Coloca una hoja de arroz en un tazón grande con agua tibia durante unos segundos hasta que se ablande. No dejes que se quede demasiado tiempo para evitar que se rompa.

- Colócala sobre un paño limpio para que no se pegue.

4. Montar los rollitos

- Coloca una cucharada de quinua cocida en el centro de la hoja de arroz.

- Añade algunas tiras de zanahoria, pepino, aguacate y brotes de alfalfa. Si deseas, agrega unas hojas de menta o cilantro fresco para darle un toque de frescura.

5. Enrollar los rollitos

Dobla los bordes de la hoja de arroz hacia el centro y luego enrolla firmemente hasta que se forme un rollo compacto.

6. Servir

Sirve los rollitos con salsa de soya o tamari para mojar.



Tiempo total: 30 minutos



4 porciones



Dificultad: Fácil de preparar

Ingredientes

- 1 taza de quinua cocida
- 8 hojas de arroz (puedes encontrar hojas de arroz en tiendas de alimentos orientales)
- 1 zanahoria, pelada y cortada en tiras finas
- 1 pepino, pelado y cortado en tiras finas
- 1 aguacate, cortado en tiras
- 1/2 taza de brotes de alfalfa o germinados
- Hojas de menta o cilantro fresco (opcional, para dar frescura)
- Salsa de soya o tamari (opcional, para mojar)

Cereal de Amaranto con Yogur Natural y Miel

Preparación

1. Cocinar el amaranto

- Enjuaga bien el amaranto bajo agua fría.

Coloca el amaranto en una olla con una taza de agua. Cocina a fuego medio durante 10-15 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que el amaranto se infle y absorba la mayor parte del agua. Si queda algo de agua, simplemente escúrrelo.

- Deja enfriar un poco el amaranto cocido.

2. Servir el cereal

- Coloca una porción del amaranto cocido en cada tazón.
- Añade el yogur natural por encima. Agrega la miel o sirope de agave al gusto.

3. Añadir los toppings

Añade las frutas frescas y, si lo deseas, los frutos secos o semillas.

4. Servir y disfrutar

Sirve inmediatamente y disfruta de un desayuno lleno de energía, fibra y antioxidantes.

Ingredientes

- 1/2 taza de amaranto
- 1 taza de agua
- 1/2 taza de yogur natural (puedes usar yogur griego o de soya si prefieres una opción vegana)
- 1-2 cucharadas de miel o sirope de agave (ajusta al gusto)
- Frutas frescas al gusto (como fresas, arándanos, rodajas de plátano o manzana)
- Frutos secos o semillas (opcional, como almendras, nueces o semillas de chía)



Tiempo total: 30 minutos



2 porciones



Dificultad: Fácil de preparar

Valor Nutricional

•Calorías: 220 kcal

•Proteínas: 8 g

•Grasas: 6 g

•Carbohidratos: 36 g

•Fibra: 5 g

•Vitaminas y minerales: Fuente de proteínas vegetales, fibra, antioxidantes y calcio (si usas yogur con calcio añadido).

El amaranto es una excelente fuente de proteínas y fibra, ideal para mantenerte saciado durante la mañana.

Preparación

1. Cocinar la quinua

Cocina la quinua siguiendo las instrucciones del paquete. Deja enfriar completamente antes de usar.

2. Preparar el smoothie

Coloca la quinua cocida, el mango, la leche, la miel (o sirope de agave) y el yogur (si lo usas) en una licuadora. Añade hielo al gusto y licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa.

3. Servir

Sirve el smoothie en vasos fríos y disfruta inmediatamente.



Ingredientes

- 1/2 taza de quinua cocida y enfriada
- 1 mango maduro, pelado y cortado en trozos
- 1/2 taza de leche (puede ser de vaca, almendra, soya o avena)
- 1 cucharada de miel o sirope de agave (ajusta al gusto)
- 1/4 taza de yogur natural (opcional, para mayor cremosidad)
- Hielo al gusto

Este smoothie es perfecto para empezar el día con energía, ya que la quinua aporta proteínas y la miel y el mango añaden un toque de dulzura natural.

Puedes sustituir la leche por jugo de naranja para un sabor más fresco o agregar un puñado de espinacas o kale si deseas un toque verde.



Tiempo total: 30 minutos



2 porciones



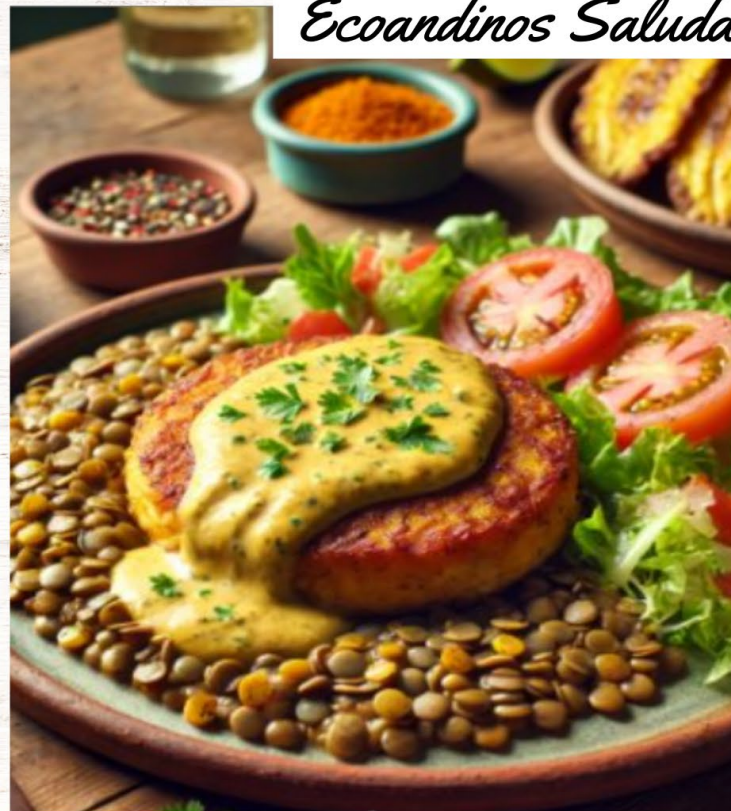
Dificultad: Fácil de preparar

Valor Nutricional

- Calorías: 180 kcal
- Proteínas: 6 g
- Grasas: 4 g
- Carbohidratos: 35 g
- Fibra: 4 g
- Vitaminas y minerales: Rico en vitamina C (mango), proteínas vegetales (quinua), y antioxidantes.).

ALMUERZOS

Ecoandinos Saludables



#DIPSEC-UNHEVAL

Ensalada Tibia de Quinua, Palta y Granadilla

Preparación

1. Enjuaga la quinua bajo agua fría y cocina en 2 tazas de agua con una pizca de sal durante 15 minutos o hasta que esté tierna y el agua se absorba. Deja enfriar.
2. En un tazón, mezcla las espinacas, la zanahoria rallada y la pulpa de las granadillas.
3. Agrega la palta en cubos y la quinua fría al tazón.
4. Prepara un aderezo mezclando aceite de oliva, jugo de limón, miel (opcional), sal y pimienta al gusto. Vierte sobre la ensalada y mezcla suavemente.
5. Decora con hojas de hierbabuena y sirve.



Tiempo total: 30 minutos



4 Porciones



Dificultad: Fácil de preparar

Ingredientes

- 1 taza de quinua tricolor
- 1 palta (aguacate), cortada en cubos
- 2 granadillas (solo la pulpa)
- 1 taza de espinacas frescas
- 1 zanahoria mediana, rallada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de miel de abeja (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de hierbabuena fresca para decorar

Valor Nutricional

- Calorías: 220 kcal
- Proteínas: 6 g
- Grasas: 10 g
- Carbohidratos: 28 g
- Fibra: 5 g
- Vitaminas: Rica en vitamina C (granadilla) y vitamina E (palta).

Esta ensalada es ideal para promover la energía y la regeneración celular, gracias a la quinua y los antioxidantes presentes en la granadilla y la palta.

Preparación

1. Cocción de las papas

Lava bien las papas nativas y cuécelas en agua con sal durante 15-20 minutos o hasta que estén tiernas. Escurre y mantén calientes.

2. Preparación del ajÍ de tarwi

- Sofríe la cebolla y el ajo en aceite de oliva a fuego medio hasta que estén dorados.
- Añade la pasta de ajÍ amarillo y cocina por 2 minutos, removiendo.
- Incorpora el tarwi cocido, mezcla bien y cocina por 3 minutos más.
- Agrega la leche evaporada y el caldo de verduras. Cocina a fuego bajo por 10 minutos, sazonando con sal y pimienta al gusto.

3. Montaje

Sirve las papas calientes y cúbrealas con el ajÍ de tarwi. Decora con perejil fresco y, si lo prefieres, acompaña con huevo sancochado o queso fresco.



Tiempo total: 40 minutos



4 Porciones



Dificultad: Fácil de preparar

El tarwi es una excelente fuente de proteína vegetal y grasas saludables, ideal para fortalecer el sistema inmunológico y mantener energía.

Ingredientes

• Para el guiso de tarwi

- 2 tazas de tarwi (remojado previamente por 24 horas y hervido para eliminar amargor)
- 1 cebolla mediana, picada en cubos pequeños
- 3 dientes de ajo, picados
- 3 cucharadas de pasta de ajÍ amarillo
- 1/2 taza de leche evaporada (o leche vegetal para opción vegana)

- 1 taza de caldo de verduras o agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

• Para la guarnición

- 6 papas nativas medianas (de distintos colores, si es posible)
- Hojas de perejil fresco para decorar
- Opcional: huevo sancochado o rodajas de queso fresco

Tacu-Tacu de Lentejas con Quinua y Salsa de Ají Amarillo

Preparación

1. Preparación del tacu-tacu:

- Sofríe cebolla y ajo en aceite de oliva hasta que estén dorados.
- Agrega comino, lentejas y quinua cocida. Mezcla y cocina por 5 minutos.
- Tritura ligeramente para una textura uniforme. Forma medallones con la mezcla.
- Dora los medallones en la sartén por ambos lados.

2. Salsa de ají amarillo:

- Sofríe la pasta de ají amarillo en aceite por 2 minutos.
- Agrega leche evaporada y cocina a fuego bajo por 3 minutos.
- Incorpora queso fresco desmenuzado (opcional) y ajusta con sal.

3. Presentación:

- Sirve uno o dos medallones y cúbrelos con la salsa.
- Acompaña con ensalada fresca y, si deseas, rodajas de plátano maduro frito.

Ingredientes

• Para el tacu-tacu

- 1 taza de lentejas cocidas y escurridas
- 1 taza de quinua cocida
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



Tiempo total: 40 minutos



4 Porciones



Dificultad: Fácil de preparar

• Para la salsa de ají amarillo

- 2 cucharadas de pasta de ají amarillo
- 1/2 taza de leche evaporada (o leche vegetal para opción vegana)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 de taza de queso fresco desmenuzado (opcional)
- Sal al gusto

• Acompañamientos y decoración

- Ensalada fresca (hojas de lechuga, tomate y pepino)
- Rodajas de plátano maduro frito (opcional)

Preparación

1. Sofrito inicial:

• Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Sofríe la cebolla, el ajo y el apio hasta que estén dorados y fragantes.

2. Cocción de la sopa:

• Agrega la quinua lavada, la zanahoria, las arvejas, el zapallo y las papas. Mezcla bien con el sofrito.
• Añade el caldo de verduras o agua y la ramita de hierbabuena. Lleva a ebullición y reduce el fuego. Cocina a fuego lento durante 20-25 minutos o hasta que las verduras y la quinua estén suaves.

3. Ajuste de sabor:

• Retira la ramita de hierbabuena y ajusta con sal y pimienta al gusto.

4. Montaje del plato:

• Sirve caliente en tazones individuales. Decora con hojas de perejil fresco y acompaña con rodajas de limón para que cada comensal añada al gusto.



Tiempo total: 40 minutos



4 Porciones



Dificultad: Fácil de preparar

Ingredientes

• Base de la sopa

- 1/2 taza de quinua (lavada para eliminar la saponina)
- 1 zanahoria mediana, cortada en cubos pequeños
- 1/2 taza de arvejas frescas

- 1/2 taza de zapallo (calabaza), cortado en cubos
- 2 papas nativas pequeñas, peladas y cortadas en cubos
- 1 tallo de apio, picado finamente
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 ramita de hierbabuena fresca
- 6 tazas de caldo de verduras (o agua)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

• Decoración

- Hojas de perejil fresco
- Rodajas de limón para acompañar

Preparación

1. Cocción de las papas

Cocina las papas en agua con sal hasta que estén tiernas (20 min). Pela, machaca hasta obtener un puré suave y deja enfriar.

2. Preparación del relleno

Sofríe cebolla y ajo en aceite de oliva hasta dorar. Añade tarwi cocido y espinaca picada, cocina por 3 minutos, ajusta con sal y pimienta. Mezcla con huevo o harina de garbanzo para darle consistencia y deja enfriar.

3. Formado

Forma discos con el puré, coloca una cucharada de relleno en el centro y cierra, dándoles forma de esfera o cilindro.

4. Rebozado

Pasa las papas rellenas por huevo batido y harina o panko.

5. Cocción

- Fritas: Fríelas en aceite caliente hasta dorar.
- Horneadas: Hornea a 200 °C por 20 minutos, girándolas a la mitad.

5. Presentación

Sirve caliente con ensalada fresca o salsa criolla.

Ingredientes

• Para las papas rellenas

- 6 papas nativas grandes (preferiblemente harinosas)



Tiempo total: 45 minutos



4 Porciones



Dificultad: Nivel intermedio

- 1 taza de tarwi cocido (remojado previamente por 24 horas y hervido)
- 1 taza de espinacas frescas, picadas finamente
- 1 cebolla pequeña, picada en cubos
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 huevo (o 2 cucharadas de harina de garbanzo para opción vegana)
- Sal y pimienta al gusto

• Para el rebozado

- 1 huevo batido (o leche vegetal para opción vegana)
- 1/2 taza de harina integral o panko
- Aceite para freír (opcional, también se pueden hornear).

Preparación

1. Preparación de los hongos

- Lava y seca bien los hongos. Si son grandes, corta en láminas finas.
- Coloca las láminas de hongos en un recipiente y cúbrelos con agua caliente durante 1-2 minutos para ablandarlas ligeramente. Escurre y deja enfriar.

2. Mezcla del ceviche

- En un bol grande, combina los hongos, la cebolla, el ají limo, el ajo rallado y el culantro.
- Añade el jugo de limón, sal y pimienta al gusto. Mezcla bien para que los sabores se integren.
- Deja reposar en la refrigeradora por 10-15 minutos para que los hongos absorban los sabores.

3. Montaje del plato

- Coloca hojas de lechuga como base en cada plato. Encima, sirve una porción del ceviche.
- Acompaña con rodajas de camote cocido y una generosa porción de maíz cancha tostado.



Tiempo total: 45 minutos



4 Porciones



Dificultad: Nivel intermedio

Ingredientes

• Para el ceviche

- 250 g de hongos frescos (setas o champiñones) cortados en láminas
- 1 cebolla roja, cortada en juliana fina

- 1 ají limo, finamente picado (opcional para el nivel de picor deseado)
- 1/2 taza de jugo de limón fresco
- 1 diente de ajo rallado
- 1/4 taza de culantro fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

• Acompañamientos

- 1 taza de maíz cancha tostado
- camote cocido, cortado en rodajas
- Hojas de lechuga fresca para servir

Arroz Integral con Locro de Zapallo y Huacatay

Preparación

1. Cocción del arroz integral

- Lava el arroz y escúrrelo. Sofríe ajo en aceite de oliva hasta dorar, añade el arroz y remueve por 2 minutos.
- Agrega agua y sal, cocina a fuego medio hasta que se absorba. Baja el fuego, tapa y cocina 10-15 minutos más hasta que esté tierno.

2. Preparación del locro de zapallo

- Sofríe cebolla, ajo y ají amarillo en aceite hasta que estén fragantes.
- Agrega zapallo, papas, choclo y habas, mezclando bien. Incorpora 1 taza de agua, cocina tapado a fuego medio por 15 minutos hasta que las verduras estén suaves. Añade leche evaporada y huacatay picado, cocina 5 minutos más, ajustando con sal y pimienta.

3. Presentación

Sirve el arroz integral caliente junto con el locro de zapallo. Decora con hojas de huacatay fresco.



Tiempo total: 30 minutos



4 Porciones



Dificultad: Fácil

Ingredientes

• Para el arroz integral

- 1 taza de arroz integral
- 2 tazas de agua
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto

• Para el locro de zapallo

- 500 g de zapallo (calabaza), cortado en cubos
- 1 cebolla roja, picada en cubos pequeños
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 taza de choclo desgranado
- 1 taza de habas frescas
- 1 taza de papas nativas, cortadas en cubos
- 1/2 taza de leche evaporada (o leche vegetal para opción vegana)
- 1 cucharada de pasta de ají amarillo
- 1 ramita de huacatay fresco
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Preparación del aderezo

Mezcla ajo, huacatay, pastas de ají, aceite, chicha de jora, comino, orégano, sal y pimienta en un bol hasta obtener una mezcla uniforme.

2. Marinado de vegetales

Lava los tubérculos y vegetales. Pela los camotes y corta choclos y zanahorias en trozos. Colócalos en un recipiente grande, cúbrelos con el aderezo y deja marinar de 30 minutos a 1 hora.

3. Cocción en olla

- Coloca hojas de choclo o plátano en la base de una olla grande (opcional).
- Añade los vegetales marinados en capas, vertiendo el aderezo restante.
- Cubre con una tapa pesada o papel aluminio para mantener el vapor.
- Cocina a fuego medio-bajo durante 40-50 minutos, revisando que no falte líquido.

4. Presentación

Sirve los tubérculos y vegetales con hojas de lechuga fresca. Acompaña con salsas criollas o un picante suave, si lo prefieres.

Ingredientes

• Tubérculos y vegetales

- 4 papas nativas grandes
- 2 camotes medianos
- 1 choclo desgranado o cortado en trozos
- 1/2 taza de habas frescas



Tiempo total: 60 minutos



4 Porciones



Dificultad: Fácil

- 2 zanahorias grandes, cortadas en bastones
- 1 calabacita, cortada en rodajas gruesas

• Para el aderezo

- 3 dientes de ajo machacados
- 1/2 taza de huacatay fresco, picado finamente
- 2 cucharadas de pasta de ají amarillo
- 1 cucharada de pasta de ají panca
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1/2 taza de chicha de jora (o vinagre de manzana diluido)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano seco

Hamburguesas de Quinua y Tarwi con Ensalada Fresca

Preparación

1. Preparación de las hamburguesas

- En un bol, mezcla la quinua cocida, el tarwi, la zanahoria rallada, la cebolla, el ajo y el perejil.
- Añade la harina integral, sal, pimienta y comino. Mezcla bien hasta obtener una masa manejable.
- Forma hamburguesas del tamaño deseado (aproximadamente 8 cm de diámetro).

2. Cocción de las hamburguesas

- Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
- Cocina las hamburguesas durante 3-4 minutos por lado o hasta que estén doradas y firmes.

3. Preparación de la ensalada

- En un bol grande, combina la lechuga, el tomate, el pepino y la zanahoria rallada.
- Adereza con jugo de limón, aceite de oliva y sal. Mezcla suavemente.

4. Montaje del plato

- Sirve dos hamburguesas en cada plato, acompañadas de una porción generosa de ensalada fresca.
- Opcional: Añade un aderezo ligero como yogur natural con hierbas o una salsa de palta.

Ingredientes

• Para las hamburguesas

- 1 taza de quinua cocida
- 1 taza de tarwi cocido (remojado y hervido previamente)



Tiempo total: 60 minutos



4 Porciones



Dificultad: Fácil

- 1 zanahoria mediana, rallada
- 1/4 taza de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- 1/4 taza de harina integral (o harina de avena)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta y comino al gusto

• Para la ensalada fresca

- 2 tazas de lechuga variada (romana, escarola o mantequilla)
- 1 tomate mediano, en rodajas
- 1 pepino pequeño, en rodajas finas
- 1/4 taza de zanahoria rallada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto

Tallarines de Harina de Kiwicha con Salsa de Albahaca y Nueces

Preparación

1. Cocción de los tallarines

Cocina los tallarines de harina de kiwicha en agua hirviendo con sal, siguiendo las instrucciones del paquete (8-10 minutos). Escurre y reserva un poco del agua de cocción.

2. Preparación de la salsa

Licúa albahaca, nueces, ajo, queso fresco (opcional), jugo de limón y aceite de oliva hasta obtener una mezcla cremosa. Ajusta con sal y pimienta. Si está muy espesa, añade un poco del agua de cocción.

3. Presentación

Mezcla los tallarines con la salsa y sirve en platos individuales. Decora con queso fresco, nueces picadas y hojas de albahaca fresca.



Tiempo total: 60 minutos



4 Porciones



Dificultad: Fácil

Ingredientes

• Para los tallarines

- 300 g de tallarines de harina de kiwicha (puedes usar tallarines caseros o comerciales hechos con harina de kiwicha)
- 1 cucharadita de sal
- 2 litros de agua

• Para la salsa de albahaca y nueces

- 1 taza de hojas frescas de albahaca
- 1/4 taza de nueces picadas
- 1 diente de ajo
- 1/4 taza de queso fresco rallado (opcional, para versión vegana omitir o usar queso vegano)

La harina de kiwicha aporta un sabor ligeramente a nuez y es rica en aminoácidos esenciales.

- 1/4 taza de aceite de oliva
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta al gusto

• Para servir

- 1/4 taza de queso fresco desmenuzado (opcional)
- Nueces picadas para decorar
- Hojas de albahaca frescas

Preparación

1. Preparar las capas de quinua

Mezcla la quinua cocida con huevos (o harina de linaza), queso rallado (opcional), sal y pimienta. Extiende la mezcla sobre una bandeja con papel para hornear, formando capas delgadas. Hornea a 180 °C por 10-15 minutos hasta que estén firmes y doradas.

2. Asar las verduras

Coloca rodajas de berenjena, zucchini, pimiento y champiñones en una bandeja. Rocía con aceite de oliva, sal y pimienta. Asa en el horno a 200 °C por 15-20 minutos hasta que estén tiernas y doradas.

3. Preparar la salsa

Sofríe cebolla y ajo en aceite de oliva hasta dorar. Agrega tomates picados y cocina hasta obtener una salsa espesa. Incorpora albahaca, orégano, sal y pimienta, y cocina 5 minutos más.

4. Armar la lasaña

En una fuente para horno, alterna capas de quinua, verduras asadas y salsa de tomate. Finaliza con salsa y queso rallado encima.

5. Hornear

Hornea a 180 °C por 20 minutos hasta que el queso esté derretido y dorado. **Servir** Deja reposar 5 minutos antes de cortar y servir.

Ingredientes

• Para las capas de quinua

- 1 taza de quinua cocida
- 2 huevos (o 2 cucharadas de harina de linaza hidratada para versión vegana)



Tiempo total: 60 minutos



4 Porciones



Dificultad: Difícil

- 1/4 taza de queso rallado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- **Para las verduras asadas**
 - 1 berenjena, cortada en rodajas
 - 1 zucchini, cortado en rodajas
 - 1 pimiento rojo, cortado en tiras
 - 1/2 taza de champiñones, en láminas
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal y pimienta al gusto
- **Para la salsa**
 - 2 tomates grandes, pelados y picados
 - 1 cebolla, picada finamente
 - 2 dientes de ajo picados
 - 1/2 taza de albahaca fresca picada
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal, pimienta y orégano al gusto
 - 1 taza de queso rallado (puedes usar queso vegano o omitirlo para una versión ligera)

Preparación

1. Sofrito

En una olla grande, calienta el aceite y sofríe la cebolla, el ajo y la pasta de ají amarillo hasta que estén dorados y fragantes.

2. Incorporar los ingredientes principales

Añade las papas, las habas y el choclo al sofrito. Mezcla bien. Vierte el caldo de verduras o agua y lleva a ebullición.

3. Cocción del chupe

Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos, o hasta que las papas estén tiernas.

Añade el orégano seco y la rama de huacatay. Cocina por 5 minutos más.

4. Agregar la leche (opcional)

Si deseas un chupe más cremoso, incorpora la leche evaporada o vegetal y mezcla bien.

5. Cocción de los huevos

Rompe los huevos directamente en la olla, cuidando de que queden enteros. Tapa la olla y cocina por 3-5 minutos, o hasta que las claras estén firmes y las yemas aún suaves.

6. Servir

Retira la rama de huacatay y sirve el chupe caliente en tazones.

Decora con queso fresco desmenuzado y perejil o cilantro picado.

Ingredientes

- 2 tazas de habas frescas peladas
- 4 huevos orgánicos
- 4 papas nativas pequeñas, peladas y cortadas en cubos



Tiempo total: 60 minutos



4 Porciones



Dificultad: Intermedio

- 1/2 taza de choclo desgranado
- 1/2 taza de leche evaporada o leche vegetal (opcional)
- 1 cebolla mediana, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de pasta de ají amarillo
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 rama de huacatay fresco
- 1 litro de caldo de verduras o agua
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto
- Queso fresco desmenuzado (opcional, para servir)
- Hojas de perejil o cilantro picado (para decorar)

Causa de Papa Nativa Rellena de Tarwi y Verduras

Preparación

1. Preparar la base de papa

Tritura las papas cocidas hasta obtener un puré suave.

Agrega la pasta de ají amarillo, el jugo de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta. Mezcla bien hasta integrar todos los ingredientes.

2. Preparar el relleno

En un bol, mezcla el tarwi cocido, la zanahoria rallada, el choclo, la cebolla morada y el perejil.

Añade la mayonesa o yogur y mezcla bien. Sazona con sal y pimienta al gusto.

3. Montar la causa

Divide la masa de papa en dos partes iguales.

En un molde redondo o en un plato, coloca una capa de la masa de papa y aplana con una cuchara.

Añade una capa del relleno de tarwi y verduras.

Cubre con la segunda capa de papa, presionando ligeramente para compactar.

4. Decorar y servir

Decora con hojas de lechuga, aceitunas negras, rodajas de huevo cocido y perejil fresco picado.

Sirve frío como entrada o plato principal ligero.

Ingredientes

• Para la base de papa:

- 6 papas nativas grandes, cocidas y peladas
- 1 cucharada de pasta de ají amarillo
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva



Tiempo total: 60 minutos



4 Porciones



Dificultad: Intermedio

- Sal y pimienta al gusto

• Para el relleno:

- 1 taza de tarwi cocido y pelado
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1/2 taza de choclo desgranado, cocido
- 1/4 taza de cebolla morada finamente picada
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de mayonesa casera (opcional, se puede sustituir por yogur natural para una versión más ligera)
- Sal y pimienta al gusto

• Para decorar:

- Hojas de lechuga
- Aceitunas negras
- Rodajas de huevo cocido (opcional)
- Perejil fresco picado

Preparación

1. Preparar la masa

Mezcla el maíz molido con manteca vegetal, caldo, sal, pimienta y comino. Amasa hasta obtener una textura suave.

2. Preparar el relleno

Combina queso fresco, tarwi, aceitunas y pasta de ají amarillo en un bol.

3. Envolver los tamales

Sobre una hoja de maíz o plátano, coloca una porción de masa, añade una cucharada de relleno y cubre con más masa.

Envuelve formando un paquete y amarra con tiras de hoja o hilo.

4. Cocinar

En una olla con una base de hojas, acomoda los tamales. Agrega agua caliente hasta cubrir las hojas y cocina al vapor por 1 hora o hasta que estén firmes.

5. Preparar el ají de huacatay

Sofríe ajo y ají amarillo en aceite. Licúa con huacatay y leche hasta lograr una salsa cremosa. Ajusta con sal y pimienta.

6. Servir

Sirve los tamales calientes con el ají de huacatay como acompañamiento.



Tiempo total: 60 minutos



4 Porciones



Dificultad: Intermedio

Ingredientes

• Para los tamales:

- 2 tazas de maíz molido (choclo rallado o harina de maíz)
- 1/2 taza de manteca vegetal o aceite vegetal
- 1/2 taza de caldo de verduras

- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de comino
- Hojas de maíz o plátano, lavadas y secas para envolver

• Para el relleno:

- 1 taza de queso fresco desmenuzado
- 1/2 taza de tarwi cocido y pelado (opcional)
- 1/4 taza de aceitunas negras, picadas
- 1 cucharada de pasta de ají amarillo

• Para el ají de huacatay:

- 1/2 taza de hojas frescas de huacatay
- 2 ajíes amarillos, despepitados y picados
- 1/4 taza de leche evaporada o crema vegetal
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

Cazuela de Papines Andinos con Hierbas Frescas

Preparación

1. Sofrito base

Calienta el aceite de oliva en una olla grande y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes y fragantes.

2. Añadir los papines y verduras

Incorpora los papines andinos y las zanahorias al sofrito. Revuelve para cubrirlos con el aceite y los sabores. Agrega el caldo de verduras y la rama de huacatay.

3. Cocción

Cocina a fuego medio durante 15-20 minutos, o hasta que los papines estén tiernos pero firmes al pincharlos con un tenedor. Añade las habas en los últimos 5 minutos de cocción para que no se deshagan.

4. Terminar con hierbas frescas

Retira la rama de huacatay y mezcla el perejil fresco picado. Ajusta el sabor con sal, pimienta y, si lo deseas, un chorrito de jugo de limón.

5. Servir

Sirve caliente en platos hondos, decorando con queso fresco desmenuzado y un poco más de perejil picado.

Ingredientes

- 1 kg de papines andinos (de colores variados), lavados y sin pelar
- 1 taza de habas frescas o congeladas, peladas
- 1 taza de zanahorias baby o en rodajas



Tiempo total: 60 minutos



4 Porciones



Dificultad: Intermedio

Si deseas más sustancia, puedes añadir granos de chocho o trozos de zapallo.

- 2 tazas de caldo de verduras casero
- 1 cebolla mediana, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 rama de huacatay fresco
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Queso fresco desmenuzado (opcional, para servir)
- Jugo de 1 limón (opcional, para realzar sabores)

Quinoto (Risotto de Quinua) con Champiñones y Tomillo

Preparación

1. Cocinar la quinua

Lavar la quinua previamente. En una cacerola, agrega 2 tazas de agua y una pizca de sal. Añade la quinua, cocina a fuego lento durante 15-20 minutos hasta que esté tierna y el agua se haya absorbido.

2. Preparar el sofrito

En una sartén grande, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos y fragantes.

Añade los champiñones laminados y cocina hasta que estén dorados, champiñones. Remueve bien para que la quinua se mezcle con los sabores.

Agrega el vino blanco y cocina hasta que el alcohol se evapore.

3. Cocinar el quinoto

Incorpora la quinua cocida a la sartén con los champiñones. Remueve bien para que la quinua se mezcle con los sabores. Agrega el vino blanco y cocina hasta que el alcohol se evapore.

4. Añadir el caldo y el tomillo

Poco a poco, añade el caldo de verduras, una cucharada a la vez, revolviendo constantemente, hasta que la quinua haya absorbido todo el líquido. Este proceso debería tomar unos 20 minutos.

5. Finalizar el quinoto

Una vez que la quinua esté cremosa, agrega el tomillo, la mantequilla y el queso parmesano. Mezcla bien para darle cremosidad y sabor. Ajusta la sazón con sal y pimienta.

6. Servir: Sirve el quinoto caliente, decorado con hojas de albahaca o perejil fresco.



Tiempo total: 40 minutos



4 Porciones



Dificultad: Intermedio

Ingredientes

- 1 taza de quinua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 tazas de champiñones frescos, laminados
- 1/2 taza de vino blanco (opcional)
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharadita de tomillo fresco o seco
- 1/2 taza de queso parmesano rallado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de mantequilla (opcional)
- Hojas de albahaca o perejil para decorar

Preparación

1. Preparar la quinua

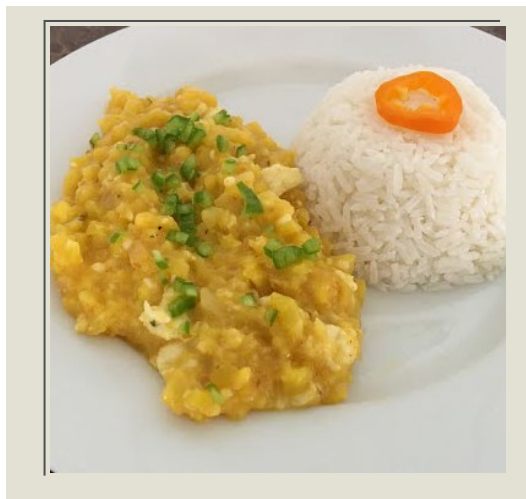
Lava y escurra la quinua. En una cacerola, calienta aceite de oliva, tuesta la quinua unos minutos y añade 2 tazas de agua con sal. Cocina a fuego medio-bajo por 15 minutos o hasta absorber el agua. Agrega jugo de limón y reserva.

2. Preparar el ajiaco

Sofríe cebolla, ajo y pimienta roja en aceite hasta que estén tiernos. Añade pasta de ají amarillo, comino y pimienta, y cocina 2-3 minutos. Incorpora el olluco en rodajas y mezcla bien. Agrega caldo de verduras caliente y cocina a fuego medio por 15-20 minutos, hasta que el olluco esté tierno. Ajusta con sal y pimienta, y espolvorea cilantro picado.

3. Servir

Acompaña el ajiaco con la quinua como guarnición.



Tiempo total: 40 minutos



4 Porciones



Dificultad: Fácil de preparar

Ingredientes

Para el ajiaco de olluco

- 1 kg de olluco (pelado y cortado en rodajas finas)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 pimienta roja, picado
- 2 cucharadas de pasta de ají amarillo
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de pimienta

- 4 tazas de caldo de verduras (preferentemente casero)
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- Sal al gusto

Para la guarnición de quinua

- 1 taza de quinua
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- Sal al gusto

El ají amarillo puede ser sustituido por ají panca para un toque más suave y dulce.

Preparación

1. Cocinar la kiwicha

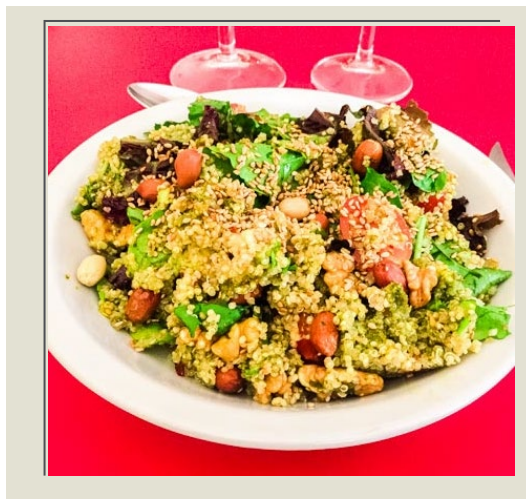
- Lava la kiwicha bajo agua fría y cocínala en 2 tazas de agua con una pizca de sal, llevando a ebullición y luego reduciendo el fuego.
- Cocina durante unos 15 minutos, hasta que la kiwicha esté tierna y haya absorbido toda el agua. Deja enfriar.

2. Preparar la ensalada

- En un bol grande, combina la kiwicha cocida, las paltas cortadas, los tomates secos picados, la cebolla morada y el cilantro.
- Agrega el aceite de oliva, el jugo de limón y sazona con sal y pimienta al gusto.
- Mezcla suavemente para combinar los ingredientes sin romper la palta.

3. Servir

- Decora con nueces tostadas o almendras (si las usas) para darle un toque crujiente.
- Sirve como plato principal ligero o acompañante de otros platillos.



Tiempo total: 40 minutos



4 Porciones



Dificultad: Fácil de preparar

Si deseas un toque más ácido, puedes añadir un poco de vinagre balsámico al aderezo.

Ingredientes

- 1 taza de kiwicha (cocida)
- 2 paltas maduras, cortadas en cubos
- 1/2 taza de tomates secos, hidratados y picados
- 1/4 taza de cebolla morada, finamente picada
- 1/4 taza de cilantro fresco picado

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza de nueces tostadas o almendras (opcional)

Rollitos de Nori Rellenos de Quinua y Verduras al Vapor

Preparación

1. Preparar la quinua:

Cocina la quinua. Una vez lista, deja enfriar un poco. Mezcla con el vinagre de arroz y el aceite de sésamo (si se usa) para darle un toque de sabor.

2. Preparar las verduras:

Lava bien las verduras y córtalas en tiras finas. Puedes usar un rallador o un cuchillo afilado para obtener tiras delgadas de zanahoria, pepino y pimiento rojo.

3. Montar los rollitos:

Coloca una hoja de alga nori sobre una esterilla de bambú o una superficie plana

Coloca una capa delgada de quinua cocida sobre la parte inferior de la hoja de nori, dejando aproximadamente 2 cm libres en los bordes.

Añade tiras de zanahoria, pepino, pimiento y aguacate encima de la quinua.

4. Enrollar los rollitos:

Con la ayuda de la esterilla, enrolla firmemente los ingredientes, presionando suavemente mientras enrollas. Cuando llegues al final de la hoja de nori, humedece ligeramente los bordes con agua para sellar el rollo.

5. Cortar y servir:

Corta los rollos en 2 o 3 piezas con un cuchillo afilado, humedecido para evitar que el alga se rompa.

Si lo deseas, sirve los rollitos acompañados de salsa de soja baja en sodio y espolvorea semillas de sésamo por encima.



Tiempo total: 60 minutos



4 Porciones



Dificultad: Fácil de preparar

Ingredientes

- 1 taza de quinua cocida
- 8 hojas de alga nori (para sushi)
- 1 zanahoria, cortada en tiras finas
- 1 pepino, cortado en tiras finas
- 1/2 pimiento rojo, cortado en tiras finas
- 1/2 aguacate, cortado en tiras
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de aceite de sésamo tostado (opcional)
- Salsa de soja baja en sodio (para servir)
- 1 cucharadita de semillas de sésamo (opcional, para decorar)
- Hojas de lechuga o espinaca (opcional, para envolver)

Sopa Andina de Chuño con Vegetales Frescos

Preparación

1. Rehidratar el chuño

- Remojarlo en agua durante unas 6-8 horas (o toda la noche) para que se hidraten y reblandezcan. Luego, enjuágalo bien y escúrrelo.

2. Cocinar la sopa

- En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio.
- Añade la cebolla y el ajo picado.
- Incorpora las zanahorias, las papas nativas y las habas, y cocina por unos minutos, removiendo ocasionalmente.
- Agrega el chuño rehidratado, las arvejas, el laurel y el caldo de verduras caliente. Lleva a ebullición.
- Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 25-30 minutos, o hasta que los vegetales estén tiernos y el chuño se haya suavizado.

3. Sazonar y servir:

- Retira las hojas de laurel y ajusta la sazón con sal y pimienta al gusto.
- Añade el cilantro fresco picado antes de servir.



Tiempo total: 40 minutos



4 Porciones



Dificultad: Fácil de preparar

El chuño es un ingrediente ancestral andino, conocido por su capacidad de conservarse a largo plazo sin refrigeración. Su textura es firme y ligeramente gomosa, lo que lo convierte en un excelente acompañante para sopas.

Ingredientes

- 500 g de chuño (rehidratado)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 zanahoria, cortada en cubos
- 2 papas nativas, peladas y cortadas en cubos
- 1/2 taza de arvejas frescas o congeladas
- 1/2 taza de habas frescas o congeladas
- 2 hojas de laurel
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- Sal y pimienta al gusto





UNIDAD DE EXTENSIÓN
CULTURAL - UNHEVAL



DIPSEC
Dirección de Proyección
Social y Extensión Cultural