

## ENSALADA ALTIPLANO DE QUÍNOA Y VERDURAS

*Inesperadamente popular esta ensalada destaca el sabor delicado de la quínoa, cereal cultivado desde centurias por los habitantes de la zona andina. Usada como grano o harina en muchas preparaciones, la quínoa formaba parte importante de la dieta de los pueblos sudamericanos. En los '90 ha recobrado su lugar y está siendo reconocida como una fuente alimenticia sabrosa y versátil. Si tiene oportunidad de viajar al norte de Chile, pruebe las excelentes variedades de quínoa cultivadas en la zona o las que se importan desde Ecuador, Bolivia o Perú*

Ingredientes para 6 personas:

Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12n°s) de Revista

**ecovisiones**

**Click aquí**



- 1/2 Tz. hojas de cilantro sin picar
- 1 cebollín picado muy fino
- Sal a gusto
- 2 Cd. vinagre de manzana
- 2 Cd. semillas de mostaza
- 1 Cd. aceite de maravillas
- 2 paltas en tajadas

enar en un colador de malla fina. Ponga agua al fuego y cocine a fuego bajo por 15 minutos. Retire del fuego y

verduras (zanahorias, pimiento, pimentón, apio y choclo) y no recocidas. Vuelque a una fuente grande y deje

sta que estén fragantes y luego déjelas

sal a gusto, añada cilantro, cebollín, semillas de mostaza y paltas de palta. Mezcle y agregue los condimentos picantes..

getarianas,



## La Quínoa

Es un pseudo cereal que posee mayor proporción de proteínas, calcio, fósforo, hierro y magnesio que los demás cereales. Tiene todos los aminoácidos esenciales, es rica en fibra y vitaminas del grupo B, no contiene gluten y no tiene la desventaja del exceso de grasas, colesterol y ácido úrico de alimentos de origen animal con similares características. Es un grano blando, de grata digestión, rápida cocción y buen sabor, fácil de cocinar y se vende en muchas formas: en grano, copos, harina, pasta, panes o snacks. La **FAO** y la **OMS** la consideran un alimento único por su alto valor nutricional.

Planta nativa de la región Andina, por su parecido con el arroz los españoles la denominaron «arrocillo americano» o «trigo de los incas». Es cultivada desde más de 3.000 años en los países andinos: Perú, Bolivia y Ecuador. Crece sobre los 3.500 m. en suelos pobres donde otros cultivos no subsisten.

Por sus propiedades medicinales era apreciado por los pobladores andinos en el tratamiento de diversas enfermedades: afecciones hepáticas de diverso tipo, como analgésico dental, contra la angina, antiinflamatorio, para las vías urinarias, cicatrizante., como vermífugo.

La quínoa con un contenido protéico de 16 a 20% contiene 20 aminoácidos, incluyendo los 10 esenciales que el organismo no puede sintetizar y debe adquirir en la dieta. Entre ellos la Lisina, que es clave para el desarrollo de las células cerebrales, los procesos de aprendizaje, memorización, raciocinio y crecimiento físico. Es también fuente de proteínas, minerales, oligoelementos y vitaminas: C, B1, B2, B3, Ácido fólico, Niacina, Calcio, Hierro y Fósforo.

La Quinoa al combinarse con el Amaranto (otro cereal andino), potencia sus cualidades individuales.

Agradecemos a **Jorge Marcich C. Director de Revista Camino Natural** por la valiosa información proporcionada para elaborar esta nota.