

## Receta N°1

### Quinoa con shiitake al aroma de cilantro

#### Ingredientes:

1 medida de quínoa  
2 medidas de agua  
1/2 cebolla  
1 ajo y 2 ramitas de apio  
2 zanahorias  
150 gr. de setas shiitake  
1/4 cucharadita de cúrcuma  
Sal  
Salsa de soja  
Un poco de aceite  
Perejil y cilantro fresco

#### Preparación:

En una cacerola agrega un poco de aceite y añade la cebolla y el ajo picados. A continuación el apio en rodajas finitas, la zanahoria en cuadritos y las shiitakes en trozos no muy pequeños. Rehoga bien todos los ingredientes. Añade la cúrcuma y la medida de quínoa, dos medidas de agua y déjalo cocer tapado aproximadamente 20 minutos, hasta que veas que ha absorbido toda el agua. Sazona con un poco de salsa de soja y sírvelo con el perejil y el cilantro fresco picaditos por encima.



## Receta N°2

### Ensalada de quinoa

#### Ingredientes:

1 medida de quínoa  
1 zanahoria  
1 pepino  
Un puñado de guisantes  
Brotos de alfalfa  
Perejil

#### Aliño de la ensalada

4 c.s. de aceite de oliva  
2 c.s. de vinagre de arroz  
2 c.s. de sala de soja

#### Preparación:

Cuece la quínoa con 2 medidas de agua. En un bol, mezcla la zanahoria en cuadritos pequeños, el pepino, los guisantes y los brotes de alfalfa. Mezcla el aliño y agrégaselo a la ensalada. Sírvela con perejil picadito por encima.



Luz de Vida  
alimentos ecológicos



Quinoa

## Origen

Los Incas llamaban a la Quínoa su planta madre y la consideraban sagrada. Su origen se remonta a más de 5.000 años atrás, crece en la Cordillera de los Andes entre los 3.000 y 4.000 metros de altura y a temperaturas que varían entre -15 y 20°C.

En la actualidad es cultivada de forma biológica en los Andes bolivianos, ecuatorianos y peruanos.

Con un gran valor nutritivo y propiedades medicinales era apreciado por los pobladores andinos en el tratamiento de afecciones hepáticas analgésico dental, y antiinflamatorio.



Actualmente su consumo esta indicado para enfermedades del hígado (harina de quínoa).

Afecciones catarrales.

Catarros de las vías urinarias.

Torceduras, fracturas, luxaciones (emplastos con harina de sus semillas).

## Características

No es botánicamente un cereal, aunque tiene unas características muy parecidas. Rico en proteínas, (supera a la avena, al trigo, a los huevos, leche y carne) contiene todos los aminoácidos esenciales, especialmente lisina y metionina que ayudan a la asimilación de la proteína.

De fácil digestión, no contiene gluten, por lo que es apto para los celíacos.

Es pobre en grasa y rico en hierro, calcio, potasio, fósforo, fibra y vitamina E y vitaminas del grupo B como tiamina, niacina, riboflavina y vitamina C.

Su sabor recuerda bastante al del arroz integral, aunque su textura es mucho más fina recordando al cous cous.

Tiene una gran ventaja respecto a otros cereales y es su larga conservación sin que sea atacada por parásitos o insectos debido a una saponina que protege el grano que desaparece al lavarse con abundante agua.

Es un producto rico en fibra apropiado para todo el mundo y en particular para:

Personas intolerantes al gluten (celíacos).

Personas vegetarianas (contiene todos los aminoácidos esenciales).

Bebes (presencia de arginina, histidina y lecitina).

Deportistas.

Mujeres embarazadas etc.



## Tabla nutricional

### Valores Nutricionales medidos por 100 G.

VALOR ENERGETICO	374 kcal.
CARBOHIDRATOS	69 gr.
PROTEINAS	13,10 gr.
LIPIDOS	5,8 gr.
FOSFORO	410 mg.
MAGNESIO	210 mg.
HIERRO	9,25 gr.
CALCIO	60 mg.
POTASIO	740 mg.

Esta es una iniciativa de **Luz de Vida y NaturaSi** para acercarte a una alimentación sana y natural.

**NaturaSi**  
El Supermercado Natural

C/ El Cid N°3 Piso 3 - [www.naturasi.es](http://www.naturasi.es)  
Tel. 91 781 3746 - Madrid