

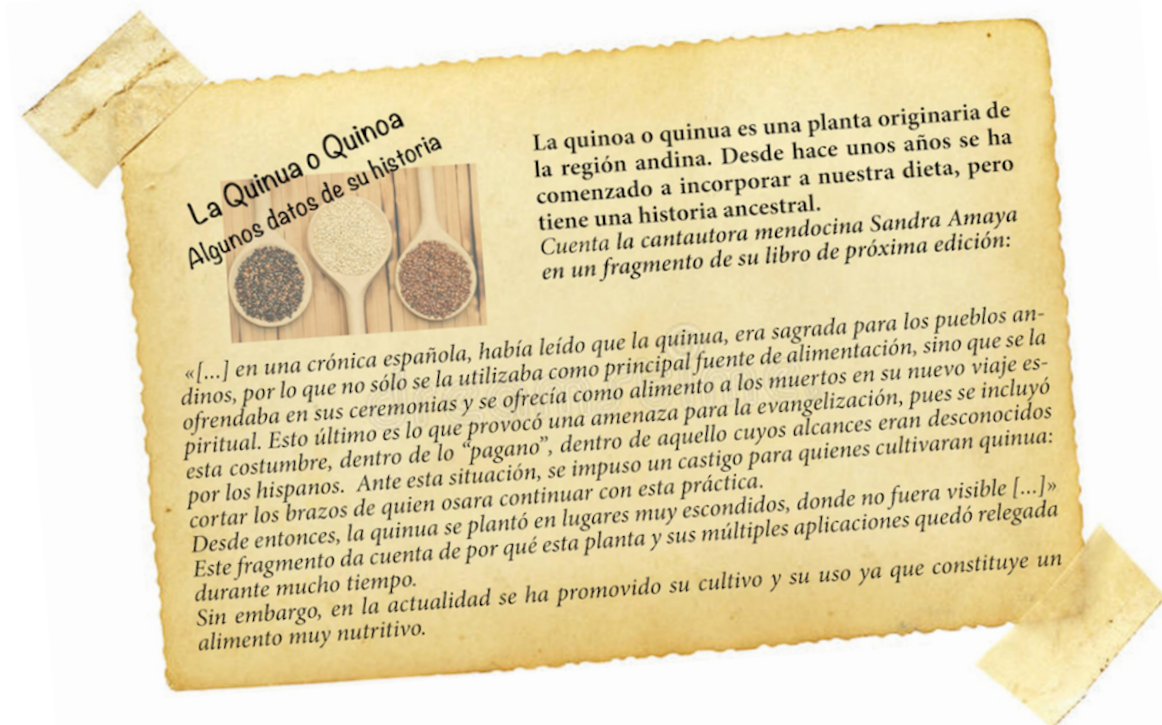
Brownies de chocolate y quinoa

Responsables: Silvana Montivero y Mariela Zobin – Prácticas PreProfesionalizantes

Fuentes: www.fao.org

"Quinoa: Para Seguir brotando". Artículo libro inédito de Sandra Amaya.

"Quinoa". Canción, disco "Mensajes de la Tierra", Sandra Amaya.

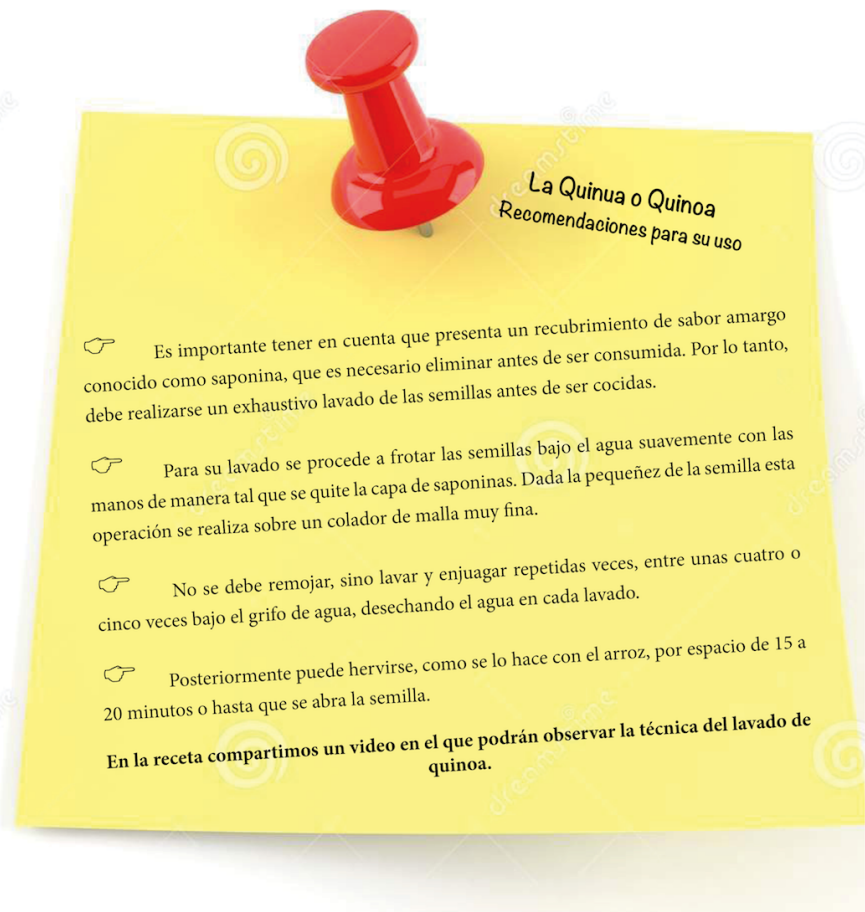


La Quinoa o Quinoa

Propiedades

- ▷ Gran cantidad de proteína de alto valor biológico que aporta todos los aminoácidos esenciales y no esenciales.
- ▷ No contiene gluten, por lo tanto es apta para celíacos.
- ▷ Sus grasas incluyen las poliinsaturadas, como omega 6 y omega 3.
- ▷ Abundantes carbohidratos complejos, principalmente almidón, lo que la convierte en una importante fuente de energía.
- ▷ Vitaminas B1, B2, B3, B9 y E y minerales como hierro, magnesio, zinc y potasio.
- ▷ Alto contenido en fibra y mayor aporte proteico respecto a los cereales, la quinoa tiene un bajo índice glucémico, lo que la vuelve ideal para personas con diabetes.
- ▷ Es de gran ayuda para controlar los niveles de colesterol en sangre, ya que su fibra y sus lípidos insaturados favorecen el perfil lipídico en el organismo.
- ▷ Alto contenido de fibra insoluble (contribuye a revertir el estreñimiento).
- ▷ Debido a su elevada proporción de proteínas y excelente fuente de hierro de origen vegetal, es de gran utilidad en la dieta de personas vegetarianas.
- ▷ También para deportistas es un alimento muy valioso, semejante a la avena, dada la presencia de minerales imprescindibles, de hidratos complejos y proteínas.

Fuente bibliográfica: www.fao.org.



Técnica de lavado:

<https://www.youtube.com/watch?v=MO1hEzXYDI8>










Nada mejor que inspirarnos con la música mientras cocinamos. A continuación les regalamos el enlace para oír la canción "Quinoa" de la cantora Sandra Amaya y así, disfrutan de la mixtura de artes.

<https://www.youtube.com/watch?v=vdd2yVynGdE>







Ahora a La receta



Ingredientes:

-  1/2 taza de quinoa cocida
-  1/2 taza de cacao en polvo
-  1/2 taza de azúcar
-  1/4 taza de miel
-  1/4 taza de aceite de girasol
-  1/4 taza de leche
-  2 huevos
-  1 cdita. de polvo para hornear
-  1 cdita. de esencia de vainilla

Preparación:

-  Precalentar el horno a 176°C y preparar un molde para horno de 20 x 20 cm con papel de manteca.
-  Colocar la quinoa en una procesadora y formar una pasta.
-  Agregar el resto de los ingredientes y continuar procesando hasta incorporar todo.
-  Volcar la mezcla en el molde.
-  Hornear 30-35 minutos o hasta que al insertar un cuchillo, este salga limpio.
-  Dejar enfriar hasta que se puedan cortar en cuadrados. Y ¡listos para disfrutar!