

Budín de banana y quinoa

Responsables: Silvina 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

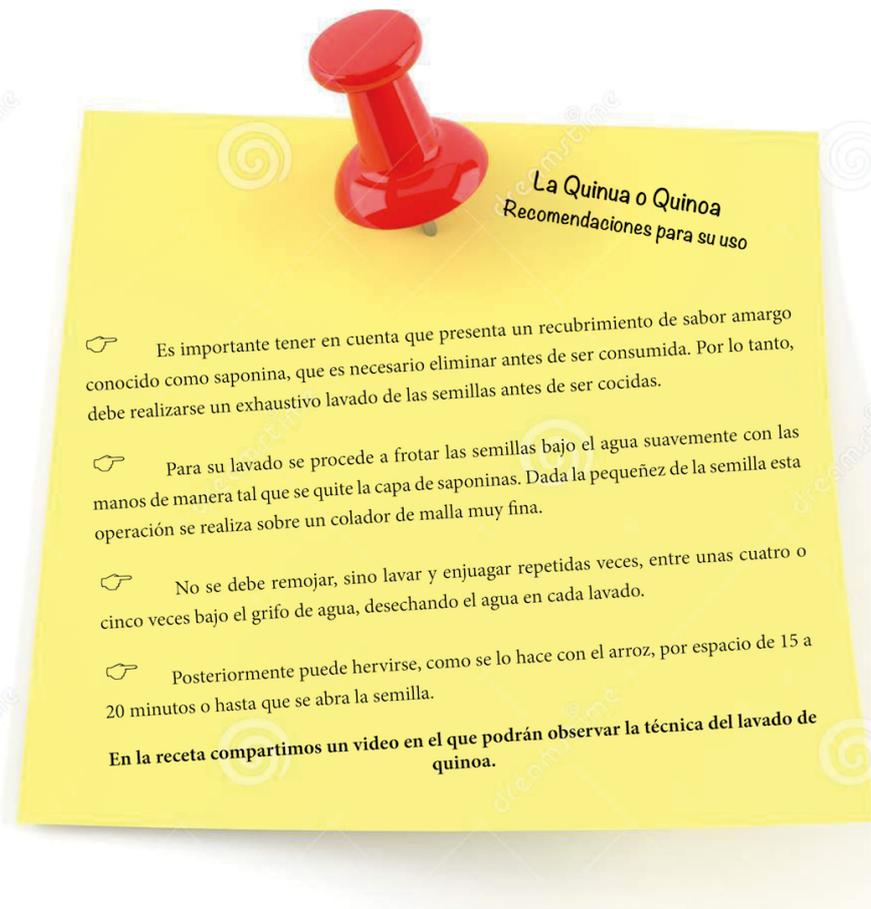


La Quinoa o Quinoa

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:

-  2 tazas de harina 000
-  1 1/2 cditas. de bicarbonato de sodio
-  1/2 cdita. de canela en polvo
-  1/4 cdita. de nuez moscada
-  2 huevos batidos
-  3 bananas pisadas
-  1 taza de azúcar
-  1/2 taza de manteca derretida
-  1 taza de quinoa cocida

Preparación:

-  Mezclar los ingredientes secos en un bol.
-  En otro bol integrar los huevos, el azúcar y la manteca. Agregar las bananas.
-  Volcar la mezcla húmeda sobre la de secos, incorporando bien.
-  Agregar la quinoa y volver a mezclar.
-  Preparar una budinera con aceite en spray y un poco de harina.
-  Volcar la mezcla.
-  Hornear 45-50 minutos a 176°C.
-  Desmoldar y ¡listo para la hora del mate!