

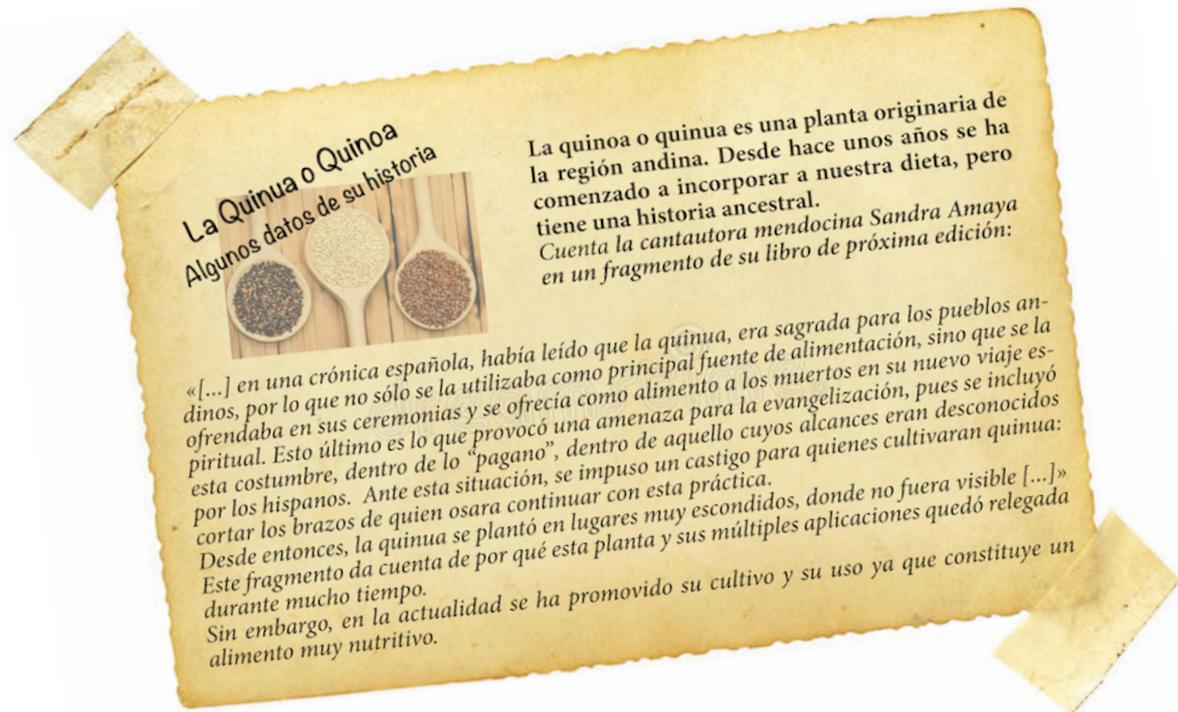
Hamburguesas de quinoa

Responsables: Silvina Montivero y Mariela Zobin – Prácticas PreProfesionalizantes

Fuentes: www.fao.org

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

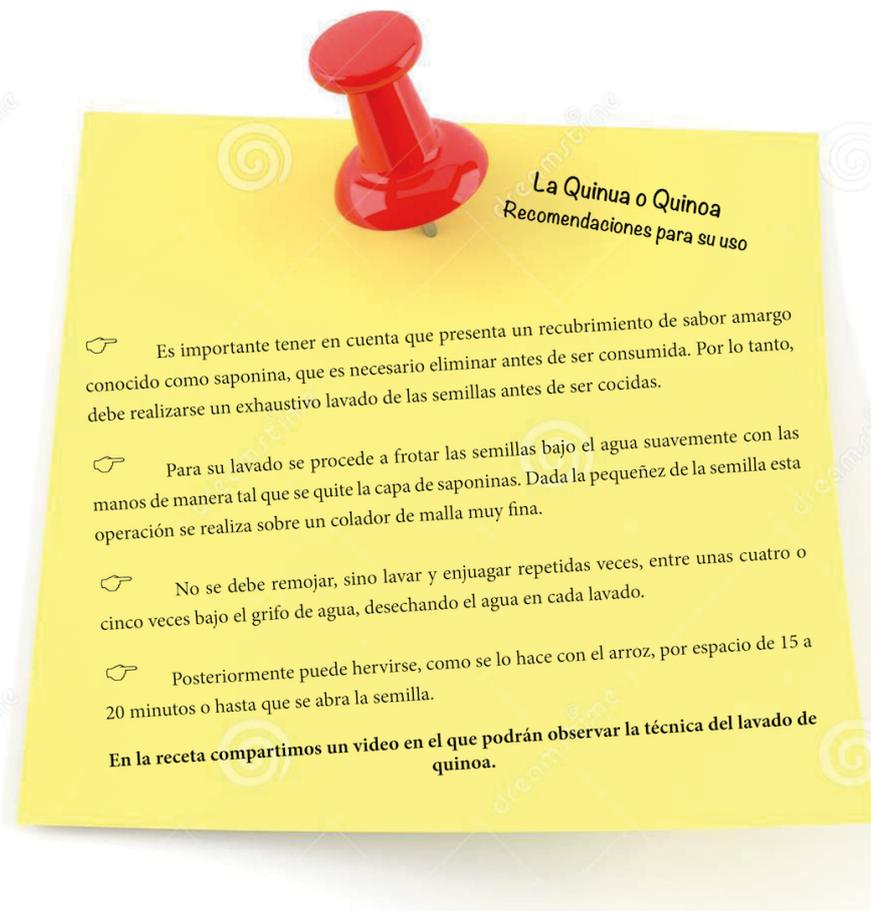
"Quinoa". Canción, disco "Mensajes de la Tierra", Sandra Amaya



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.



La Quinoa o Quinoa Recomendaciones para su uso

- Es importante tener en cuenta que presenta un recubrimiento de sabor amargo conocido como saponina, que es necesario eliminar antes de ser consumida. Por lo tanto, debe realizarse un exhaustivo lavado de las semillas antes de ser cocidas.
 - Para su lavado se procede a frotar las semillas bajo el agua suavemente con las manos de manera tal que se quite la capa de saponinas. Dada la pequeñez de la semilla esta operación se realiza sobre un colador de malla muy fina.
 - No se debe remojar, sino lavar y enjuagar repetidas veces, entre unas cuatro o cinco veces bajo el grifo de agua, desechando el agua en cada lavado.
 - Posteriormente puede hervirse, como se lo hace con el arroz, por espacio de 15 a 20 minutos o hasta que se abra la semilla.
- En la receta compartimos un video en el que podrán observar la técnica del lavado de quinoa.

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:

Para 5 personas

- 1 kilogramo de quinoa
- 3 Pimientos morrones
- 3 zanahorias
- 150 gramos de cebolla
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta
- 50 gramos de queso unttable
- 3 Huevos

Preparación:

- Lavar la quinoa 4 o 5 veces hasta que quede el agua bien clara y sin espuma.
- Cocinar durante 15 a 20 minutos. Colar y reservar.

 Cortar todas las verduras en *Brunoise* y cocinar en agua hirviendo respetando el orden de dureza con el objetivo de lograr una cocción pareja.

Corte Brunoise consiste en cortar en cubos muy pequeños, de 2 mm aproximadamente.

 Unir la quinua cocida con las verduras.

 Una vez tibio, agregar los huevos, el queso.

 Moldear las hamburguesas.

 Cocinar por 20 minutos a horno medio.

 Servir las hamburguesas de quinua acompañadas de ensaladas. Y ¡a disfrutar!