

# Panqueques de quinoa con limón y arándanos

**Responsables:** Silvina Montivero y Mariela Zobin – Prácticas PreProfesionalizantes

**Fuentes:** [www.fao.org](http://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

### Algunos datos de su historia



La quinoa o quinua es una planta originaria de la región andina. Desde hace unos años se ha comenzado a incorporar a nuestra dieta, pero tiene una historia ancestral. Cuenta la cantautora mendocina Sandra Amaya en un fragmento de su libro de próxima edición:

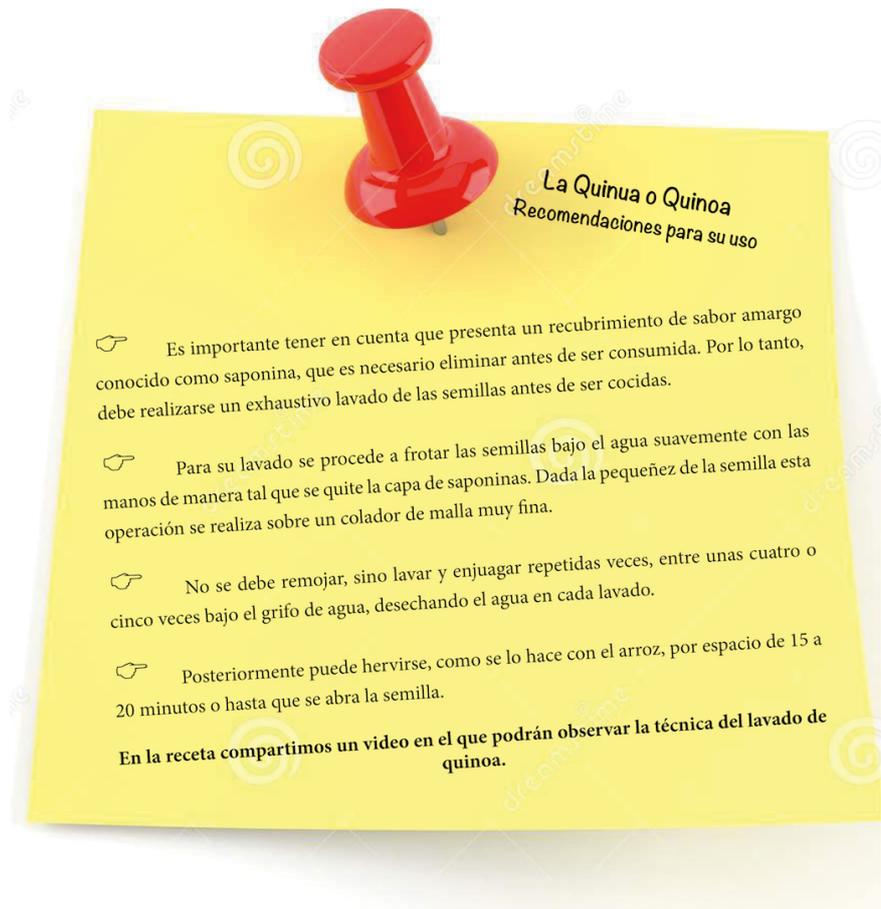
«[...] en una crónica española, había leído que la quinua, era sagrada para los pueblos andinos, por lo que no sólo se la utilizaba como principal fuente de alimentación, sino que se la ofrecía en sus ceremonias y se ofrecía como alimento a los muertos en su nuevo viaje espiritual. Esto último es lo que provocó una amenaza para la evangelización, pues se incluyó esta costumbre, dentro de lo "pagano", dentro de aquello cuyos alcances eran desconocidos por los hispanos. Ante esta situación, se impuso un castigo para quienes cultivaran quinua: cortar los brazos de quien osara continuar con esta práctica. Desde entonces, la quinua se plantó en lugares muy escondidos, donde no fuera visible [...]» Este fragmento da cuenta de por qué esta planta y sus múltiples aplicaciones quedó relegada durante mucho tiempo. Sin embargo, en la actualidad se ha promovido su cultivo y su uso ya que constituye un alimento muy nutritivo.

## 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](http://www.fao.org).



Técnica de lavado:

<https://www.youtube.com/watch?v=MO1hEzXYD18>

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 taza de quinoa cocida
- 3/4 taza de harina 0000
- 2 cditas. de polvo para hornear
- 1/4 cdita. de sal
- 1 huevo + 1 clara
- 1/3 taza de yogur
- 2 cdas. de leche
- 1/4 taza de jugo de limón fresco
- Ralladura de 1 limón
- 1 cda. de azúcar
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- 2/3 taza de arándanos frescos

## Preparación:

- 🍳 En un bol mediano mezclar la quinoa, la harina, el polvo para hornear y la sal.
- 🍳 En otro bol mediano mezclar los huevos, el yogur, la leche y el azúcar.
- 🍳 Incorporar la mezcla húmeda sobre la seca e integrar bien.
- 🍳 Agregar la esencia de vainilla, el jugo de limón y la ralladura. Mezclar nuevamente.
- 🍳 Con cuidado, incorporar los arándanos.
- 🍳 Colocar manteca o aceite en spray en una sartén de teflón a fuego medio.
- 🍳 Volcar 1/4 taza de la mezcla sobre la sartén, formando un panqueque del grosor deseado.
- 🍳 Cocinar hasta que aparezcan burbujas arriba (unos 2 minutos). Voltarlo hasta que se dore la parte inferior y transferirlo a un plato.
- 🍳 Tapar para que mantenga el calor. Repetir el proceso con la mezcla restante hasta cocinar todos los panqueques.