



QUINOA A LA “FINA”

HOJA INFORMATIVA SOBRE RECETAS E
INGREDIENTES

¿Qué es la quinua?

- La quinua es una semilla sin gluten que se cocina como un grano y a menudo se utiliza como una alternativa nutritiva al arroz o la pasta.
- La quinua, naturalmente rica en proteínas, fibra y vitaminas y minerales esenciales, es un ingrediente versátil que complementa una dieta equilibrada.



Beneficios para la salud de la quinua

- **Proteína vegetal completa:** con los nueve aminoácidos esenciales
- **Rico en vitaminas y minerales:** hierro, magnesio, zinc, vitaminas B
- **Sin gluten:** seguro para dietas celíacas.



Escanear para obtener
una copia digital.

Dar la vuelta para
obtener más
información nutricional.

Receta (Para 6 porciones)

Ingredientes

- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento amarillo
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pimiento naranja
- 1 zanahoria pequeña o 1/2 mediana
- 1 cebolla roja
- 1 diente de ajo
- 11 oz. de maíz enlatado simple o estilo mexicano
- 2 cabezas de cebollas verdes (cebolletas)
- 2 1/2 tazas de quinua
- pizca de sal

Instrucciones

1. Lavar y escurrir la quinua (remojarla brevemente si se desea).
2. Picar finamente la cebolla morada, los pimientos, las zanahorias y las cebolletas. Escurrir el maíz.
3. Calienta tres tazas de agua en una olla.
4. En una olla aparte a fuego medio, saltee el ajo, el aceite de oliva y 1/4 de la cebolla roja hasta que se caramelice.
5. Añade la quinua y la sal; revuelve durante unos minutos.
6. Agregue la lata de maíz escurrida; revuelva mientras hierve el agua.
7. Vierta 3 tazas de agua hirviendo, tape y reduzca el fuego. Cocine a fuego lento hasta que el agua se absorba y la quinua esté cocida.
8. Una vez que la quinua esté cocida, muévela a una montaña en el centro de la olla, cubra con el resto de las verduras, cubra y deje cocinar al vapor hasta que las verduras estén tiernas.
9. ¡Sirve y disfruta!

¡Video
de cocina!





QUINOA A LA “FINA”

¡LEA MÁS SOBRE LOS INGREDIENTES SALUDABLES!

Beneficios para la salud de los pimientos morrones de colores

Los pimientos morrones son verduras vibrantes que se disfrutan crudas, asadas o salteadas, y sus nutrientes proporcionan varios beneficios para la salud:

- **Vitamina C:** estimula la función inmunológica, favorece la producción de colágeno y ayuda a la cicatrización de heridas.
- **Vitamina A (betacaroteno):** promueve una visión saludable y apoya la salud de la piel y el sistema inmunológico.
- **Fibra:** favorece la digestión, ayuda a mantener la sensación de saciedad y ayuda a controlar el azúcar en sangre.
- **Antioxidantes (carotenoides y flavonoides):** protegen las células del estrés oxidativo y la inflamación.

Bajo en calorías, alto en hidratación, rico en nutrientes y favorece un control de peso saludable.

Juntos, los pimientos morrones aportan una fuente colorida de antioxidantes, vitaminas y fibra que favorecen la inmunidad, la salud ocular y el bienestar general.

Beneficios para la salud de las zanahorias, las cebollas y el maíz

Las zanahorias, las cebollas y el maíz son verduras versátiles que se encuentran en muchos platos y juntas brindan varios beneficios para la salud:

- **Vitamina A (de las zanahorias):** favorece la salud ocular, la función inmunológica y la integridad de la piel.
- **Vitamina C (de cebollas y maíz):** refuerza la inmunidad, promueve la curación y mejora la absorción de hierro.
- **Fibra:** ayuda a la digestión, ayuda a regular el azúcar en sangre y promueve la saciedad.
- **Fitoquímicos (carotenoides, quercetina, luteína, zeaxantina):** actúan como antioxidantes que reducen la inflamación y protegen contra el daño celular.
- **Vitaminas B (especialmente folato presente en el maíz):** favorecen el metabolismo energético y la formación de glóbulos rojos.

Juntos, las zanahorias, las cebollas y el maíz aportan una mezcla rica en nutrientes de antioxidantes, fibra y vitaminas esenciales que favorecen la visión, la inmunidad, la digestión y la salud general.

Guía de cocina de quinoa

	Cantidad cruda	Líquido necesario	Tiempo de cocción	Producir
Quinoa (enjuagada)	1 taza	2 tazas	unos 35 minutos	3 tazas

1. Pon a hervir a fuego lento el agua o el caldo. Luego, añade la quinua.
2. Reduce el fuego a bajo, tapa y deja cocinar durante 15 minutos.
3. Retire la olla del fuego y déjala reposar tapada durante 20 minutos más. La quinua cocida seguirá soltando vapor durante este tiempo.
4. ¡Revuelve con un tenedor y disfruta!