Cocción de la Quinoa

PROYECTO MUJERES RURALES DE CUNDINAMARCA

Ingredientes

- 250 gr de quinoa
- 500 ml de agua
- 1 pizca de sal (1 cucharadita)

Tips

- La cocción de la quinoa es sencilla, muy similar a la del arroz. Se utilizan 2 partes de agua por 1 de quinoa.
- Es un alimento versátil, puede usarse en ensaladas, sopas, guisos, como elemento principal o acompañamiento.
- Para que la quinoa quede suelta y gane sabor, un buen truco es tostar o sofreír las semillas antes de cocinarlas.

Preparación

- Lavar con abundante agua la quinoa, se deben frotar las semillas bajo el grifo por un par de minutos. Con este proceso retiramos la saponina de las semillas.
- Dejar hervir el agua en una olla, cuando rompa hervor agregar la sal y posteriormente la quinoa.
- Dejar cocer la quinoa 20 minutos a fuego medio y con la olla tapada.
- La quinoa estará cocida cuando las semillas duplican su volumen y se vuelven transparentes.
- Escurrir la quinua con un colador y dejar reposar unos minutos antes de consumir.

Fundación Alpina

Cocción del arroz integral

PROYECTO MUJERES RURALES DE CUNDINAMARCA

Ingredientes

- 1 taza de arroz integral
- 3 tazas de agua
- 1 pizca de sal (1 cucharadita)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- cebolla y ajo al gusto

Preparación

- Calentar en una olla el aceite y sofreír la cebolla y el ajo.
- Incorporar el arroz y sofreír unos minutos.
- Agregar el agua y la sal, dejar cocinar en fuego medio sin tapar.
- Una vez seque el arroz, tapar y dejar cocinar a fuego bajo.
- Dejar cocinar de 35 a 40 minutos, incorporar más agua de ser necesario.

Tips

- Puedes utilizar el arroz como acompañamiento o mezclarlo con vegetales o carnes.
- Si te sobra arroz cocido, refrigéralo. Este puedes utilizarlo para saltearlo, usarlo en ensaladas o en la preparación que desees.

Fundación Alpina

Cómo preparar vinagretas

PROYECTO MUJERES RURALES DE CUNDINAMARCA

Ingredientes

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de zumo de limón y/o naranja
- 1 pizca de sal (1 cucharadita)
- 1 cucharadita de panela en polvo (puede usar miel o azúcar)
- 1/2 cucharadita de vinagre
- Especias y condimentos al gusto

Preparación

- Incorpora todos los ingredientes en un frasco de vidrio que tenga tapa, ciérralo muy bien y agita hasta que los ingredientes estén bien integrados.
- Sirve la vinagreta sobre tu ensalada.

Tips

- Si te sobró vinagreta, refrigérala. Puedes guardarla de 1 a 2 semanas. Agita bien el frasco antes de usarla.
- Puedes usar cualquier hierba seca (orégano, tomillo, albaca, etc) o especia que quieras.
- Si la vinagreta se solidifica es normal, es por el aceite. Deja el recipiente a temperatura ambiente hasta que se derrita y agita antes de usar.

Fundación Alpina

Rábanos encurtidos

PROYECTO MUJERES RURALES DE CUNDINAMARCA

Ingredientes

- 1/2 libra de rábanos
- 1/2 taza de agua
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de panela en polvo (puede ser miel o azúcar)
- Opcional: 1 cucharadita de zumo de limón o naranja
- Opcional: Especias al gusto

Preparación

- Lavar y enjuagar los rábanos.
- Cortar los rábanos en rodajas finas.
- En un recipiente de vidrio agrega el agua, la sal, el vinagre y la panela en polvo y revuelve con ayuda de una cuchara hasta que se incorpore la mezcla.
- Añade los rábanos a la mezcla.
- Tapa el recipiente de vidrio y refrigera.

Tips

- El encurtido refrigerado puede durar de 1 a 2 semanas.
- Los rábanos encurtidos aportarán un gran sabor a tus ensaladas, además son una fuente de magnesio, yodo, fibra y vitamina c.

Fundación Alpina