



# QUINUA

## ① ¿CÓMO LAVAR LA QUINUA?



Colóquela en un colador de malla fina (si el colador tiene huecos muy grandes, se le puede escapar la quinua).

Enjuáguela bajo un chorro de agua fría. Remueva y frote los granos con las manos para lavar bien la quinua.

Lávala durante 1 a 2 minutos hasta que el agua salga más clara (al principio puede salir un poco espumosa o turbia).

Escorra bien y sacuda un poco el colador para eliminar el exceso de agua antes de cocinarla.

Lavar la quinua es muy importante para eliminar la **saponina**, un compuesto natural que recubre sus granos. Esta sustancia tiene un sabor amargo y actúa como un mecanismo de defensa de la planta para repeler aves e insectos. Puede causar malestar digestivo (náuseas, gases o diarrea) si se consume en exceso o si no se enjuaga bien la quinua antes de cocinarla.

## ② TIPOS DE COCCIÓN

en cacerola



Se usa la proporción **3:1 de agua y quinua** (ejm: 3 tazas de agua por 1 taza de quinua).

A partir del hervor, cocine la quinua por aprox. 15 a 18 minutos a fuego medio, con tapa, o hasta que esté cocida.

Luego deje escurrir la quinua cocida en un colador para eliminar el exceso de agua.

en olla arrocera



Se usa la proporción **2:1 de agua y quinua** (ejm: 2 tazas de agua por 1 taza de quinua).

Use la arrocera como si fuera a cocinar arroz.

## ③ ¿CÓMO SABER CUANDO LA QUINUA ESTÁ COCIDA?

La semilla se ve más grande y transparente (la quinua duplica su tamaño).

Aparece el "anillo" blanco, el germen en forma de espiral o colita blanca que se separa ligeramente del grano.



Textura tierna pero firme. No debe estar dura en el centro, pero tampoco aguada y recocida.

