

RECETARIO FOODS COMPANY S.A.

SUBSIDIO PRENATAL DE LACTANCIA Y SUBSIDIO UNIVERSAL PRENATAL POR LA VIDA

Contenido

Producto: Pito de Cañahua	4
RECETA 1: BATIDO DE CAÑAHUA CON FRUTAS	4
RECETA 2: BUÑUELOS DE CAÑAHUA.....	5
RECETA 3: GALLETAS DE CAÑAHUA	6
RECETA 4: QUEQUE DE CAÑAHUA.....	7
RECETA 5: REFRESCO DE CAÑAHUA.....	8
Producto: Chía en grano	9
RECETA 1: PUDIN DE CHÍA.....	9
RECETA 2: HELADO DE KIWI Y CHÍA.....	10
RECETA 3: ENSALADA DE ZANAHORIA CON CHÍA Y JENGIBRE.....	11
RECETA 4: QUEQUE DE LIMÓN CON CHÍA	12
RECETA 5: ARROZ CON VERDURAS Y VINAGRETAS DE CHÍA	13
Producto: Arveja Deshidratada	14
RECETA 1: PURÉ DE ARVEJAS	14
RECETA 2: HAMBURGUESA DE ARVEJA.....	15
RECETA 3: ARVEJAS SECAS GUIADAS	16
RECETA 4: PAN DE HARINA DE ARVEJAS CON SEMILLAS.....	17
RECETA 5: ARROZ ARVEJADO.....	18
Producto: Durazno Deshidratado	19
RECETA 1: REFRESCO DE MOCOCHINCHI	19
RECETA 2: LOMO DE CERDO RELLENO DE SALSA DE MOCOCHINCHI.....	20
RECETA 3: MOCOCHINCHI CON HIERBA BUENA.....	21
RECETA 4: QUEQUE DE MOCOCHINCHI.....	22
RECETA 5: MOTE DE TRIGO CON DURAZNO DESHIDRATADO	23
Producto: Maíz molido wilcaparu	24
RECETA 1: KALAPURKA POTOSINA	24
RECETA 2: TOJORÍ BOLIVIANO	25
RECETA 3: REFRESCO DE CHICHA DE MAÍZ WILKAPARU	26

RECETA 4: JANKAQUIPA.....	27
RECETA 5: QUEQUE DE MAÍZ WILKAPARU	28
Producto: Amaranto Instantáneo	29
RECETA 1: GALLETAS DE AMARANTO	29
RECETA 2: HORCHATA DE AMARANTO.....	30
RECETA 3: BIZCOCHO CON HARINA DE AMARANTO	31
RECETA 4: CREMA DE AMARANTO.....	32
RECETA 5: TORTA DE CHOCOLATE CON HARINA DE AMARANTO	33
Producto: Alimento preparado en polvo en base a maíz	34
RECETA 1: CAZUELA DE SEMOLA DE MAIZ CON QUESO.....	34
RECETA 2: NACHOS CON SEMOLA DE MAIZ	36
RECETA 3: AREPAS DE MAIZ	37
RECETA 4: TORTILLAS DE MAIZ.....	38
RECETA 5: QUEQUE CON SEMOLA DE MAIZ Y NARANJA	39
Producto: Alimento preparado en polvo en base a maíz con frutas y otros cereales.....	40
RECETA 1: API AMARILLO.....	40
RECETA 2: MUFFINS DE HARINA DE QUINUA, SEMOLA DE MAIZ Y MANZANA DESHIDRATADA	41
Producto: Alimento preparado en polvo en base a maíz y otros cereales.....	42
RECETA 1: PANQUEQUES DE QUINUA, SEMOLA DE MAIZ.....	42
RECETA 2: WAFFLES	43
Producto: Durazno Deshidratado.....	44
RECETA 1: REFRESCO DE MOCOCHINCHI	44
RECETA 2: COMPOTA DE DURAZNO DESHIDRATADO.....	45
Producto: Lagua de cereales nutritivos.....	46
RECETA 1: LAGUA DE MAIZ Y HABAS	46
RECETA 2: LAGUA DE MAIZ CON QUESO	47
Producto: Lagua de granos y/o cereales nutritivos	48
RECETA 1: LAGUA - CREMA DE QUINUA.....	48
RECETA 2: LAGUA - CREMA DE QUINUA.....	49
Producto: Mezcla de cereales y semillas nutritivas molidas.....	50
RECETA 1: GALLETA DE AMARANTO, LINAZA Y CHIA	50
RECETA 2: PAN DE QUINUA Y AMARANTO	51
Producto: Mezcla de cereales y semillas nutritivas molidas con frutas	53



RECETA 1: REFRESCO DE AMARANTO, QUINUA, LINAZA, CHIA Y MANZANA DESHIDRATADA	53
RECETA 2: PANQUE DE AMARANTO Y QUINUA	54

Producto: Pito de Cañahua

RECETA 1: BATIDO DE CAÑAHUA CON FRUTAS



Ingredientes

90 gramos de pito de cañahua
60 ml de yogurt
50 ml de leche condensada
Canela molida en polvo
100 gramos de frutilla
1 plátano

Procedimiento

1. Coloque todos los ingredientes a la licuadora y servir.

Rinde para 1 porción.

RECETA 2: BUÑUELOS DE CAÑAHUA



Ingredientes

- ½ Libra de harina de cañahua
- ½ Libra de harina blanca
- 2 Unidades de bananas
- 2 Huevos
- 2 Cucharas de azúcar
- ½ taza de leche fría
- 1 Rama de cilantro
- 1 Cucharilla de esencia de vainilla
- Cantidad necesaria de aceite

Procedimiento

2. En un bol colocar la harina, los huevos, el azúcar, la esencia de vainilla y la leche, mezclar todos los ingredientes hasta integrar. Reservar.
3. Cortar las bananas en trozos grandes, añadir a la mezcla anterior, picar el cilantro y agregar a la mezcla.
4. En un sartén con abundante aceite caliente freír los buñuelos hasta dorar, utilizar una cuchara para formar porciones pequeñas.
5. Cuando los buñuelos estén dorados, retirar con una espumadera y escurrir el aceite.
6. Servir la receta acompañada con una porción de helado a elección, decorar con una hoja de cilantro.

Rinde para 6 porciones.

RECETA 3: GALLETAS DE CAÑAHUA



Ingredientes

- 4 cucharadas de cañahua
- 2 cucharadas de cocoa en polvo
- 2 cucharadas de semillas de chia
- Chispas de chocolate al gusto (opcional)
- 2 plátanos
- 1 huevo
- 1 pizca de sal
- 1 taza de copos de avena instantánea
- Un cuarto de taza de copos de avena tradicionales
- Stevia o endulzante de tu preferencia al gusto (opcional)

Procedimiento

1. Lo primero que haremos es triturar los plátanos luego agregamos el huevo, la cañahua, la cocoa, las semillas de chíá, la stevia, la pizca de sal y mezclamos todo.
2. Después agregamos los dos tipos de copos de avena, las chispas de chocolate y mezclamos hasta haber combinado todos ingredientes, si quieres puedes usar las manos para hacerlo.
3. Metemos nuestra mezcla en la refrigeradora por 25 minutos, una vez que haya pasado el tiempo la sacamos y formamos nuestras galletas.
4. Por último, mientras formamos las galletas ponemos una olla o sartén anti adherente a calentar a fuego bajo, una vez hechas las galletas las ponemos en la olla o sartén y dejamos que se cocine, hay que estar atentos(a) para voltearlas y para que no se quemen cada 5 min y listo.

Rinde para 5 porciones.

RECETA 4: QUEQUE DE CAÑAHUA



Ingredientes

- 3 huevos
- 0.25 kg de cañahua ya cocida
- 100 g de mantequilla
- 1.5 taza de azúcar
- 1.5 cucharadita de polvo de hornear
- 0.75 taza de leche
- 1.5 taza de harina

Procedimiento

1. Mezclar la cañahua cocida con la leche y los huevos lentamente mientras se bate a media velocidad.
2. Truco: Para cocinar el cereal, lávalo varias veces y cocínalo a fuego lento en una olla con el doble de agua hasta que se absorba todo el líquido.
3. Luego mezclar el resto de ingredientes en orden indiferente.
4. Colocar el queque de cañahua al horno por 30 minutos o hasta que esté bien cocido.
5. Truco: Comprueba si está bien hecho el bizcocho pinchando con un palillo en el centro.

Rinde para 4 porciones.

RECETA 5: REFRESCO DE CAÑAHUA



Ingredientes

250 gr de Pito de Cañahua
6 tazas de agua hervida de canela y clavo de olor
Azúcar o miel para endulzar a gusto

Procedimiento

1. Disolver el pito de cañahua en el agua y endulzar a gusto

Rinde para 6 porciones.

Producto: Chía en grano

RECETA 1: PUDIN DE CHÍA



Ingredientes

1 cuchara sopera colmada de Semillas de chía
100 ml de leche de vaca o leche de almendra
Azúcar, opcional a gusto
Fruta al gusto

Procedimiento

1. Antes de acostarnos ponemos las semillas de chía en un vaso, echamos la leche por encima y removemos para mezclar. Si usamos algo para endulzar, también lo ponemos ahora.
2. Tapamos el vaso con papel film y dejamos reposar en la nevera.
3. Por la mañana lo sacamos de la nevera, cortamos un poco de fruta, la ponemos por encima y ya está listo para consumirlo.

Rinde para 1 porción.

RECETA 2: HELADO DE KIWI Y CHÍA



Ingredientes

- 1 litro de agua
- ½ taza de jarabe dulce
- ½ taza de jugo de limón
- 3 cucharillas de chía
- 2 kiwis en rebanadas delgadas

Procedimiento

1. Revuelve el agua con el jarabe, el jugo de limón y la chía. Añade las rebanadas de kiwi.
2. Vierte en moldes para paleta.
3. Congela por una noche y ofrece.

Rinde para 4 porciones.

RECETA 3: ENSALADA DE ZANAHORIA CON CHÍA Y JENGIBRE



Ingredientes

- 4 zanahorias
- 2 cdas. de chía
- 1 cda. de jengibre picado
- 1 cda. de curry en polvo
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 cdas. de jugo de limón

Procedimiento

1. Pela las zanahorias y rállalas.
2. Mezcla en un tazón el aceite de oliva, el jugo de limón, el jengibre, el curry y la chía.
3. Salpimienta.
4. Integra la zanahoria con la vinagreta y sirve.

Rinde para 4 porciones.

RECETA 4: QUEQUE DE LIMÓN CON CHÍA



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ tazas de harina integral
- $\frac{2}{3}$ de aceite de oliva
- 2 cdas. de ralladura de limón
- 1 taza de azúcar
- $\frac{1}{2}$ taza de crema ácida baja en grasa
- 3 cdas. de jugo de limón
- 3 huevos
- 1 cda. de royal
- $\frac{1}{4}$ de cda. de bicarbonato
- $\frac{1}{4}$ de cda. de sal
- 5 cdas. de chía
- 1 taza de azúcar glas (Impalpable)
- 3 cdas. de jugo de limón

Procedimiento

1. Combina el azúcar con la ralladura de limón, integra la crema, jugo de limón, aceite de oliva y huevos.
2. Integra la harina, bicarbonato, royal y sal. Envuelve en la otra preparación y vierte a un molde previamente engrasado y enharinado.
3. Hornea durante 40 minutos a 180° C. Deja enfriar un poco y desmolda.
4. Mezcla el azúcar glas con el jugo de limón: añade un poco de agua si es necesario para obtener una consistencia de miel. Vierte sobre el panqué y deja endurecer.

Rinde para 6 porciones.

RECETA 5: ARROZ CON VERDURAS Y VINAGRETAS DE CHÍA



Ingredientes

8 limones
1 cucharada de chía
1 litro de agua
Azúcar al gusto

Procedimiento

1. Remojar las semillas de chía en dos tazas de agua, mínimo durante 30 minutos o hasta que esponje y suelte el mucílago.
2. Cortar los limones a la mitad. Exprimir hasta obtener un jugo o licuar si lo prefiere. Poner azúcar al gusto.
3. Agregar la chía previamente remojada.
4. Enfriar y servir.

Rinde para 4 porciones.

Producto: Arveja Deshidratada

RECETA 1: PURÉ DE ARVEJAS



Ingredientes

700 gramos de arvejas secas
700 g de arvejas frescas
3 cebollas
2 cdas. de crema de leche
1 hoja de laurel
1 ramita de tomillo
3 ramitas de perejil

Procedimiento

1. Lavar, la arveja seca y poner en remojo una noche antes.
2. Retirar el agua de remojo y poner las arvejas en una olla y cubrirlas con agua fría.
3. Agregarles un poco de sal, las cebollas peladas y cortadas por la mitad, y el ramito aromático hecho con el perejil, el tomillo y el laurel atados.
4. Dejar hervir a fuego suave hasta que las arvejas queden tiernas, removiendo de tanto en tanto.
5. Luego colar, retirar el ramo aromático y procesar las arvejas con la cebolla.
6. Fuera de la procesadora mezclar con la crema de leche y una pizca de pimienta, y servir caliente decorado con arvejas cocidas enteras.

Rinde para 4 porciones.

RECETA 2: HAMBURGUESA DE ARVEJA



Ingredientes

- 1 taza de arveja seca
- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda (180 g)
- 1 cebolla blanca
- 1 papa pequeña sin cascara (200gr)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharadita de orégano, cúrcuma, tomillo o condimentos a gusto.
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar morena (5 g)
- 1 taza de harina de garbanzo

Procedimiento

1. Dejar las arvejas secas en remojo desde la noche anterior. A la mañana siguiente descartar el agua de remojo y poner a hervir en agua nueva hasta que se ablanden. Luego hacerlas puré o mixearlas.
2. Rallar las dos zanahorias, picar la cebolla y el ajo. Colocar en la sartén con una o dos cucharadas de aceite, en lo posible de oliva y espolvorear un poco de azúcar para caramelizar un poco la mezcla. Una vez que esté tierna retirar del fuego y mezclar con el puré de arvejas.
3. Rallar una papa cruda con o sin cáscara en la mezcla de arvejas y verduras salteadas. Dejar reposar 10 minutos hasta que la papa despida "líquido".
4. Agregar una taza de avena en hojuelas (instantánea) o harina de avena. También puede ser reemplazado por pan rallado, harina de trigo integral.
5. Amasar la mezcla y condimentar a gusto.
6. Dale forma, poner en la plancha y una vez que estén doradas están listas. No necesitan aceite.

Rinde para 4 porciones.

RECETA 3: ARVEJAS SECAS GUIADAS



Ingredientes

- 4 tazas de arvejas
- 1 cucharada de bicarbonato
- 6 tazas de agua caliente
- 6 tazas de agua fría
- 1 cebolla mediana cortada en dos
- 1/2 pimentón rojo, sin venas y sin semillas
- 3/4 cucharaditas de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 taza de cebolla picada en cubos
- 3 dientes de ajo machacados
- 4 ajíes dulces
- 2 cucharadas de aceite, opcional

Procedimiento

1. Una noche antes escoger las arvejas eliminándoles toda clase de impurezas.
2. Lavar en agua corriente desechando las que floten.
3. Dejar en remojo las arvejas lavadas en 6 tazas de agua caliente, hasta el día siguiente.
4. Escurrir el agua de remojo y poner al fuego medio alto y cocinar las lentejas junto con la cebolla y el pimentón por espacio de 20 a 25 minutos aproximadamente con las 6 tazas de agua y bicarbonato.
5. Retirar la olla del fuego, escurrir y dejar enfriar.
6. Eliminar el pimentón y la cebolla y en la misma olla y agregar la sal y la pimienta.
7. Agregar en un caldero la cebolla picada en cubos, el ajo machacado y los ajíes dulces para sofreír hasta que doren bien, unos 5 a 7 minutos.
8. Poner el sofrito con el aceite en la olla de las arvejas para que se continúan cocinando a fuego bajo hasta que el caldo espese.

Rinde para 4 porciones.

RECETA 4: PAN DE HARINA DE ARVEJAS CON SEMILLAS



Ingredientes

150 gr harina de arvejas
200 gr harina 000
6 gr levadura seca
1 cucharadita azúcar
1 cucharadita sal
2 cucharadas de aceite
185 cc leche tibia

Procedimiento

1. En un molino o batan moler las arvejas secas, para obtener 150 gramos de harina.
2. Mezclamos harinas y hacemos volcán. Por fuera sal y en el centro aceite, levadura espumada (disolver la levadura en leche tibia con una cucharadita de harina y azúcar).
3. Agregar leche de a poco y vamos integrando hasta formar bollo liso y homogéneo.
4. Tapamos y dejamos leudar. Estiramos, ponemos semillas (opcional), enrollamos y acomodamos en molde aceitado. Dejamos crecer y pintamos con huevo o aceite y colocamos semillas.
5. Llevamos al horno precalentado 180°C durante 25/30 minutos hasta que al pinchar sale seco.

Rinde para 5 porciones.

RECETA 5: ARROZ ARVEJADO



Ingredientes

- ¼ taza aceite vegetal
- 1 cucharada de ajo, molido
- 2 tazas de arvejas cocidas (green peas)
- 2 tazas de arroz blanco de grano largo
- Sal al gusto
- 3 ½ tazas de agua

Procedimiento

1. Lava y deja remojar las arvejas secas por una noche, luego retira el agua.
2. En una olla coloca las arvejas remojadas y cocínalas con sal a gusto.
3. Combina en una olla mediana a fuego medio el aceite vegetal y el ajo. Deja que calienten y que el ajo comience a soltar su fragancia y a tomar un ligero color dorado.
4. Agrega 1 taza de arvejas cocidas y ayudándote con una cuchara de madera, revuelve todo y aplasta las arvejas para deshacerlas. Tiene que verse como un puré.
5. Agrega el arroz, revuelve bien y añade sal al gusto y 3 1/2 tazas de agua hirviendo. Deja que rompa hervor, incorpora el resto de las arvejas enteras, tapa bien la olla y baja el fuego al mínimo. Cocina por 20 minutos sin destapar.
6. Luego de ese tiempo retira la tapa, revuelve el arroz con un trinche (tenedor largo de cocina) y tapa de nuevo. Apaga el fuego y deja reposar 5 minutos más.
7. Sirve inmediatamente como guarnición.

Rinde para 6 porciones.

Producto: Durazno Deshidratado

RECETA 1: REFRESCO DE MOCOCHINCHI



Ingredientes

1Kg de mocochini
12 litros de agua
1/2K de azúcar
3 ramitas de canela
2 clavos de olor (opcional)
(Tiempo de cocción 2 horas)

Procedimiento

En una bandeja dejar remojando la noche anterior en agua los mocochini, al día siguiente colocar en una olla agregar agua, canela, clavo de olor, una vez hierva agregar las pepas de mocochini, el agua donde se remojo y el azúcar, dejar cocer por 1 hora o al gusto.

En una bandeja dejar remojando la noche anterior en agua los mocochini, al día siguiente colocar en una olla agregar agua, canela, clavo de olor, una vez hierva agregar las pepas de mocochini, el agua donde se remojo y el azúcar, dejar cocer por 1 hora o al gusto.

Rinde para 5 porciones/litro.

RECETA 2: LOMO DE CERDO RELLENO DE SALSA DE MOCOCHINCHI



Ingredientes

2 kg Lomo de Cerdo
4 zanahorias largas de un solo tamaño
4 Huevos duros
1 Zukini
1 Pimentón
Salsa Soya
Sal
Pimienta, Comino, Ajo (al gusto)
SALSA DE MOCOCHINCHI
Mocochinchi (1 por persona)
Azúcar negra ¼ de kilo
Canela
Kétchup
Vinagre

Procedimiento

1. Se hace un solo filete del lomo de cerdo de 3 cm de grosor y se agrega sal a gusto ambos lados, después se licua el ajo con los condimentos y salsa soya. Esta mezcla se agrega al cerdo fileteado ambos lados y se pone al medio crudo la zanahoria entera pelada y cortada las puntas, zukini corte largo, el pimentón corte largo y el huevo en mitades a lo largo este ya cocido. Se envuelve la pieza y se sujeta con hilo o palitos.
2. Se pone en bandeja sin aceite al horno 180° con dos tazas de agua. En papel estañado. Durante 40 minutos. Sacar, destapar del papel estañado y agregar la SALSA DE MOCOCHINCHI y volver a poner al horno a dorar durante 15 minutos. (guardar las pepas y un poco de salsa para pincelar al final).
3. SALSA DE MOCOCHINCHI
4. Remojar las el mochochinchí una noche antes en el azúcar y un poco de agua. Hacer hervir agua y canela (2 tazas y ahí agregar las bolas con el mismo dulce que remojo).
5. Enfriar y poner esa preparación reducida con 5 cucharas de kétchup, 5 cucharas de vinagre, 100 ml de vinagre.
6. Mezclar y pincelar encima del lomo ya cocido y volver a dorar. Pincelar al sacar de nuevo y agregar las bolas en mitades encima decorando.

Rinde para 4 porciones.

RECETA 3: MOCOCHINCHI CON HIERBA BUENA



Ingredientes

½ Kg de mocochini
Hojas de hierba buena
1 rama de canela
Azúcar a gusto
Caramelo de azúcar a gusto
Hielo a gusto

Procedimiento

1. Necesitas poner a remojar el mocochini una noche antes, es necesario que el agua cubra bien los duraznos.
2. Pon a hervir el mocochini con el agua, la astilla de canela y las hojas de hierbabuena durante 2 horas hasta que ablande.
3. Mientras, prepara un almíbar con el azúcar hasta el punto de caramelo.
4. Al finalizar la cocción de los duraznos, agrégale el caramelo y bate hasta disolverlo totalmente.
5. Retira la bebida del fuego y déjala enfriar. Finalmente sírvela con hielo.

Rinde para 5 porciones/litro.

RECETA 4: QUEQUE DE MOCOCHINCHI



Ingredientes

- 100 grs. de mantequilla
- 1 Taza de azúcar Morena
- ½ Taza de azúcar blanca
- 3 Huevos
- 1 Cucharilla de polvo de hornear
- 1 Cucharilla de bicarbonato
- 1 Cucharilla de canela molida
- ½ Cucharilla de clavo de olor
- 1 Taza de mocochinchi picado
- ½ Taza de jugo de mocochinchi
- 2 ½ Tazas de harina

Procedimiento

1. Batir la mantequilla con el azúcar morena y azúcar blanca; cuando todo esté integrando, añadir los huevos uno a uno y seguir batiendo.
2. Luego agregar el polvo de hornear y el bicarbonato. Sin dejar de batir, añadir la canela en polvo, el clavo de olor y los mocochinchis picados.
3. Dejar de remover e incorporar la mitad de la harina con el jugo de mocochinchi, mezclar. Luego añadir la otra mitad de la harina y mezclar todo hasta formar una masa espesa.
4. Vaciar la masa al molde con aceite y llevar al horno, precalentar de 30 a 40 min. a 180° C. Sacar del horno, dejar enfriar y desmoldar.
5. Para servir, espolvorear con un poco de azúcar molida a gusto.

Rinde para 5 porciones.

RECETA 5: MOTE DE TRIGO CON DURAZNO DESHIDRATADO



Ingredientes

250 gramos de durazno deshidratado
Media taza de azúcar granulada
100 gramos de chancaca
Un ramo de canela
Media taza de mote de trigo

Procedimiento

1. Para los duraznos deshidratados: Remojar en abundante agua la noche anterior (1 ½ litro cada 500 gramos de durazno deshidratado)
2. Colar y reservar el agua del remojo.
3. Poner en una olla el líquido del remojo y agregar el azúcar, la chancaca y la canela, cocinar a fuego medio hasta que hierva.
4. Una vez hervida el agua del remojo agregar los duraznos deshidratados remojados y cocinar por 35 a 40 minutos.
5. Servir los duraznos deshidratados con jugo y mote de trigo a gusto.

Rinde para 4 porciones.

Producto: Maíz molido wilcaparu

RECETA 1: KALAPURKA POTOSINA



Ingredientes

- 1 kg de carne o charque de res (vaca)
- 8 papas (holandesa)
- ¼ libra de harina de maíz blanco
- ½ libra de harina maíz negro (willkaparu)
- ½ cucharilla de ají colorado molido
- 1 cebolla picada finamente
- 1 ajo molido (fino)
- Orégano, comino, pimienta a gusto
- Sal a gusto
- Chachacoma a gusto
- Piedras (volcánicas – se las puede encontrar en Potosí)

Procedimiento

1. Calentar las piedras volcánicas en brasa a fuego vivo si lo hace en casa puede hacerlo sobre la rejilla en la hornilla, al mismo tiempo que se empieza a cocinar.
 2. Para acelerar puede colocar en una olla a presión hacer cocer el charque por 20 minutos, luego aplastar en un batan o un mortero y deshilar la carne y dejarla en reserva.
 3. En una sartén con aceite, sofreír el ajo y la cebolla, agregar el chile y media cucharadita de chachacoma, sal, comino y pimienta, y cocinar hasta que se seque junto al charque.
 4. Poner la cebolla, el ajo molido, los condimentos y la chachacoma en una olla.
 5. Agregar las papas al charque.
 6. Disolver con agua o caldo y mezclar las harinas con sal a gusto, batir enérgicamente, verter esté preparado a la olla cuando hayan hervido las papas.
 7. Una vez que todo esté mezclado, apagar la hornilla y terminar de cocinar.
 8. Por último, tomar con una tenaza las piedras calentadas al rojo vivo e introducirlas en la olla.
 9. Estas rocas, al momento de hacer contacto con el agua fría, empezarán a hervir.
-

Rinde 5 porciones

RECETA 2: TOJORÍ BOLIVIANO



Ingredientes

1 taza Tojorí (maíz Wilkaparu molido) remojado en un poco de agua durante la noche
750 ml de agua
250 ml de leche
100 ml de leche condensada
2 cucharadas de harina
Canela probar
Azúcar al gusto

Procedimiento

1. Remojar el maíz Wilkaparu molido en un poco de agua durante la noche.
2. Ponga todos los ingredientes en una olla y cocine brevemente, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla esté cremosa.
3. Sazone al gusto y agregue más canela y / o azúcar si es necesario
4. Vierta en un recipiente de vidrio y sirva. Disfruta lo más caliente posible.

Rinde 5 porciones

RECETA 3: REFRESCO DE CHICHA DE MAÍZ WILKAPARU



Ingredientes

- 1 Taza harina de willacaparú Jank'akipa
- 6 Litros de agua
- 1 Taza de hielo en cubos
- 2 Palitos de canela
- 5 Unidades clavo de olor
- Azúcar lo necesario

Procedimiento

1. En un sartén limpia sin aceite poner la harina y llevar a fuego lento, tostar sin dejar de mover con una paleta de madera hasta que esté tostada y fraganciosa, luego dejar enfriar.
2. En una fuente poner la harina y agua lo necesario para disolver, retirar las colitas con ayuda de un colador.
3. Colocar en una olla los 6 litros de agua al fuego con la canela, el clavo de olor, cuando empiece a hervir añadir la harina disuelta moviendo para que no se hagan grumos, hacer hervir por 30 minutos.
4. Retirar del fuego, dejar enfriar y refrigerar, al momento servir añadir azúcar y hielo, servir frío.

Rinde 25 porciones

RECETA 4: JANKAQUIPA



Ingredientes

- 8 tazas de caldo o agua
- 4 nudos de cordero
- 4 pedazos de charque
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 cucharada de perejil picado
- Sal
- Comino
- Pimienta
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de ají rojo
- 3 papas imillas medianas
- 1 taza de harina de maíz WILLKAPARU
- ¼ taza de habas pelada
- ¼ taza de arvejas peladas

Procedimiento

1. En una sartén tostar la harina mezclando constantemente para que no se queme. Reservar.
 2. En una olla, agregar el caldo con los nudos de cordero y el charque. Dejar cocer por unos 30 minutos.
 3. En una sartén sofreír la cebolla, ajo, tomate y perejil.
 4. Luego añadir esta preparación a la olla. Dejar hervir unos 15 minutos.
 5. En un bowl mezclar la harina con el agua fría e ir poniendo poco a poco al caldo que está hirviendo. Mover constantemente para que no se pegue.
 6. Dejar cocinar por 10 minutos. Luego agregar las papas, habas y arvejas.
 7. Dejar hervir hasta que estén cocidos.
 8. Servir con perejil encima.
-

Rinde 4 porciones

RECETA 5: QUEQUE DE MAÍZ WILKAPARU



Ingredientes

- 1 taza de harina willkaparu
- 1 taza de harina de trigo
- 3 unidades de huevo
- 1 taza de queso rallado
- 1 taza de aceite
- 1 taza de leche
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 5 gotas de jugo de limón
- Cascara de naranja y chispas de chocolate(opcional), al gusto

Procedimiento

1. Antes precalentar el horno a 180°C. Batir muy bien en la licuadora el aceite, los huevos, el azúcar y la leche.
 2. Después tamizar la harina de willkaparu y la harina de trigo. Volver a batir hasta que todos los ingredientes queden bien integrados.
 3. Añadir el jugo de limón y las cáscaras de naranja.
 4. Luego, adicionar el queso rallado. Batir bien.
 5. Por último, agregar el polvo de hornear y las chispas de chocolate (opcional) y mezclar manualmente.
 6. Poner en una forma de pan inglés en una bandeja de horno.
 7. Llevar el queque al horno por unos 30 minutos o hasta que al introducir un palito o pajita esta salga limpia.
-

Producto: Amaranto Instantáneo

RECETA 1: GALLETAS DE AMARANTO



Ingredientes

- 2 tazas de harina de trigo
- 1/2 taza de harina de amaranto
- 250 g mantequilla
- 2 huevos
- 3/4 de taza de azúcar refinada
- 1/2 taza de amaranto inflado
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharada de extracto de vainilla

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 180°C y engrasa las charolas para horno.
2. A crema la mantequilla con el azúcar. Adiciona 1 huevo entero, una yema y el extracto de vainilla.
3. Incorpora poco a poco la harina de trigo y amaranto. Una vez integrado, agrega el polvo para hornear y el amaranto inflado. Cubre con plástico y refrigera la masa durante 30 minutos.
4. Coloca un poco de harina sobre la mesa de trabajo, extiende la masa hasta lograr un grosor de 2 cm.
5. Corta las galletas con un cortador y colócalas sobre las charolas. Hornea durante 12 minutos.
6. Permite que enfríen y ofrécelas.

Rinde 4 porciones

RECETA 2: HORCHATA DE AMARANTO



Ingredientes

1/2 Litro de agua
1/2 taza de arroz
1 rama de canela
1 ½ taza de harina de amaranto
200 ml de leche evaporada
1/2 litro de leche entera
150 gramos de leche condensada
Hielo a gusto

Procedimiento

1. Remojar el arroz, canela en medio litro de agua. Dejar reposar por 2 horas como mínimo.
2. Pasar por la licuadora el arroz y canela remojada junto con la harina de amaranto instantáneo de 3-4 minutos y posterior se cuela la mezcla.
3. La mezcla obtenida se pasa nuevamente a la licuadora y se añade leche, leche evaporada, leche condensada y hielo
4. Sirve inmediatamente y degusta

Rinde 4 porciones

RECETA 3: BIZCOCHO CON HARINA DE AMARANTO



Ingredientes

- 2 Tazas de harina de amaranto
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de aceite de coco
- 4 huevos
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- Mantequilla para untar el molde
- 150 gramos de leche condensada

Procedimiento

1. Precalentar el horno a temperatura de 160 °C.
 2. Untar con poca mantequilla en el molde y espolvorear un poco de harina de amaranto.
 3. Agregamos los huevos y el azúcar en un bol y batimos hasta notar que la mezcla se esponje un poco y se vuelva de un tono blanquecino.
 4. Adicionamos la harina de amaranto, las cucharaditas de polvo para hornear, el aceite de coco y mezclamos bien.
 5. Cuando la mezcla este totalmente unificada y homogénea la vertemos sobre el molde y llevamos al horno precalentado por unos 30 min aproximadamente.
 6. Luego de este tiempo, utilizando un palillo, pinchamos el bizcocho en el centro, si este sale totalmente limpio, significa que está listo, sino dejarlo por un rato más en el horno verificando cada cierto tiempo para que no se queme.
 7. Al estar listo retiramos del horno y dejamos que se enfríe
-

RECETA 4: CREMA DE AMARANTO



Ingredientes

200 gramos de harina de amaranto
1 litro de leche
1/2 litro de agua
1/4 de barra de mantequilla
Mantequilla para untar el molde
150 gramos de leche condensada

Procedimiento

1. Precalentar el horno a temperatura de 160 °C.
 2. Untar con poca mantequilla en el molde y espolvorear un poco de harina de amaranto.
 3. Agregamos los huevos y el azúcar en un bol y batimos hasta notar que la mezcla se esponje un poco y se vuelva de un tono blanquecino.
 4. Adicionamos la harina de amaranto, las cucharaditas de polvo para hornear, el aceite de coco y mezclamos bien.
 5. Cuando la mezcla este totalmente unificada y homogénea la vertemos sobre el molde y llevamos al horno precalentado por unos 30 min aproximadamente.
 6. Luego de este tiempo, utilizando un palillo, pinchamos el bizcocho en el centro, si este sale totalmente limpio, significa que está listo, sino dejarlo por un rato más en el horno verificando cada cierto tiempo para que no se queme.
-

7. Al estar listo retiramos del horno y dejamos que se enfríe

RECETA 5: TORTA DE CHOCOLATE CON HARINA DE AMARANTO



Ingredientes

- 100 gr de chocolate negro, picado en trozos grandes
- 100 gr de mantequilla
- 3/4 de taza de azúcar
- 3 huevos grandes
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de harina de amaranto

Procedimiento

1. Precalear el horno a temperatura de 180 °C.
 2. En un recipiente apto para microondas, fundir el chocolate negro y la mantequilla, resolver poco a poco hasta que la mezcla este suave.
 3. En un tazón combinar el azúcar y los huevos, batir a velocidad media alta hasta que la mezcla este esponjosa y ha duplicado su volumen, aproximadamente 3 minutos.
 4. Agregar la mezcla de chocolate y tamizar la harina de amaranto, remover hasta que la harina no sea visible.
 5. Verter la mezcla en el molde preparado y hornear durante 40-45 min. Dejar enfriar completamente antes de cortar.
-

Producto: Alimento preparado en polvo en base a maíz

RECETA 1: CAZUELA DE SEMOLA DE MAIZ CON QUESO



Ingredientes

- 3 tazas de agua
- 3/4 tazas de alimento preparado en polvo en base a maíz
- 2 tazas de queso
- 3/4 taza de leche evaporada
- 1/3 taza de mantequilla o margarina
- 2 huevos grandes
- 1/4 cucharadita salsa picante
- 1/8 cucharadita de pimienta molida

Procedimiento

1. Precalear el horno a temperatura de 190 °C.
 2. Hierve agua en una cacerola mediana; incorpora lentamente el alimento preparado en polvo en base a maíz. Tapa la cacerola y reduce el fuego a bajo. Cuece la mezcla de 5 a 6 minutos, revolviéndola de vez en cuando.
-



3. Añade 1 ½ tazas de queso, leche evaporada y mantequilla a la cacerola; resuelve hasta que el queso y la mantequilla se derritan. Agrega los huevos, la salsa picante y la pimienta; revuelve bien. Vierte la mezcla en la fuente preparada. Espolvoréala con el queso restante.
 4. Hornéala de 40 a 45 minutos o hasta que se dore y se infle. Déjala reposar durante 5 minutos antes de servirla.
-

RECETA 2: NACHOS CON SEMOLA DE MAIZ



Ingredientes

100 g alimento de preparado en polvo en base a maiz
100 g harina de trigo
5 g sal fina
80 ml agua
Aceite para freír

Procedimiento

1. En un bol mezclamos la harina de maíz con la harina de trigo y la sal. Agregamos el agua caliente, conviene que no la pongamos toda de golpe y la vayamos agregando según lo vaya pidiendo la masa hasta que quede lisa y manejable.
 2. Envolvemos en papel film y la guardamos en la nevera media hora.
 3. Sacamos la masa de la nevera y la extendemos lo más fina posible entre dos hojas de papel de hornear.
 4. Calentamos el aceite y vamos friendo los totopos por los dos lados hasta que queden dorados.
 5. A medida que vayamos sacando los ponemos sobre un plato con papel de cocina para que absorba el aceite sobrante.
-

RECETA 3: AREPAS DE MAIZ



Ingredientes

- 2 tazas de alimento preparado en polvo en base a maíz
- 3 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal

Procedimiento

1. Unir el alimento preparado en polvo en base a maíz y la sal en un recipiente, añadir el agua y mezclar con las manos hasta que el agua se absorba. Dejar reposar 10 minutos y amasar durante unos minutos hasta que la masa este suave.
 2. Formar en bolas, luego aplastar con la palma de la mano hasta que formar un círculo de 1/2 pulgada de espesor.
 3. Cocinar en un sartén hasta que queden doradas crujientes y cocidas en el interior, 10 minutos por cada lado.
 4. Opcional: Cortar cada arepa a la mitad y rellenar con queso, huevo, carne, frijoles, o jamón.
 5. Puede desmenuzar el queso en la masa (1/2 taza) para que se derrita mientras cocinan.
-

RECETA 4: TORTILLAS DE MAIZ



Ingredientes

500 g alimento preparado en polvo en base a maiz
512 ml de agua

Procedimiento

1. Pon la harina de maíz en un recipiente y forma un volcán. Vierte el agua poco a poco y ve mezclando con la mano hasta obtener una masa homogénea.
 2. Una vez que tenemos la masa para las tortillas las dejamos reposar unos 5 minutos. En este paso puedes ir calentando un sartén antiadherente para la cocción de las tortillas.
 3. Ya que ha reposado nuestra masa formar una bola bolita pequeña, utilizando plásticos dar forma con la mano presionando ligeramente hasta obtener un grosor de aproximadamente 3 mm.
 4. Despega de los plásticos y colócalo sobre el sartén previamente caliente. Cuando empiece a formar pequeñas bolitas voltéala del otro lado.
 5. Una vez que volteamos la tortilla de maíz se va a empezar a inflar eso quiere decir que esta lista para que la saques y a la reserves envuelta en una servilleta de tela.
-

RECETA 5: QUEQUE CON SEMOLA DE MAIZ Y NARANJA



Ingredientes Secos

1 ½ taza de alimento preparado en polvo en base a maíz
1 cucharadita de polvos de hornear
1/2 cucharadita de sal

Ingredientes Húmedos

1 taza de jugo de naranja
1/2 taza de azúcar
1/4 taza de aceite
2 cucharaditas de vinagre
2 naranjas

Almíbar

1/2 jugo de naranja
1 cucharada de miel

Procedimiento

1. Precalear el horno a 180 °C. Preparar un molde redondo de queque con mantequilla con la base.
2. En un bowl grande mezclar muy bien todos los ingredientes secos.
3. En un bowl pequeño, mezclar todos los ingredientes húmedos. Incorporar a los ingredientes secos sólo hasta que esté bien incorporado
4. Traspasar la mezcla al molde de queque reservado, y hornear a 180°C durante 20 minutos.
5. Mientras tanto preparar el almíbar, poniendo el jugo de naranja con la miel. Calentar a fuego medio, y dejar que hierva durante 3 minutos. Retirar del fuego y reservar.
6. Transcurridos los 20 minutos de horneado del queque, sacarlo del horno, verter el almíbar por encima en forma uniforme, y volver a hornear a 180°C por 5 minutos más.
7. Sacar del horno y dejar enfriar por completo antes de desmoldar y servir.
8. Guardar en un recipiente hermético.

Producto: Alimento preparado en polvo en base a maíz con frutas y otros cereales

RECETA 1: API AMARILLO



Ingredientes

100 g alimento preparado en polvo en base a maíz con frutas y otros cereales
1 lt de agua
50 gr de azúcar
1 limón

Procedimiento

1. Poner la mezcla del alimento preparado en polvo en una taza de agua fría mezclar y dejar hidratar por 5 minutos
2. Colocar en una olla 1 litro de agua y dejar hervir.
3. Vertir la mezcla en la olla junto con el azúcar y unas rodajas de limón y dejar hervir por unos 10-15 minutos.

Rinde para 6 porciones.

RECETA 2: MUFFINS DE HARINA DE QUINUA, SEMOLA DE MAIZ Y MANZANA DESHIDRATADA



Ingredientes

- 2 tazas de sidra de manzana
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de azúcar morena
- 3/4 taza de aceite vegetal
- 3 huevos
- 2 tazas de alimento preparado en polvo en base a maíz con frutas y otros cereales
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela
- 3/4 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de vainilla

Procedimiento

1. Reúna los ingredientes.
 2. Hierva la sidra de manzana y cocine a fuego lento hasta que el líquido se reduzca a 3/4 de taza. Ponga a un lado y deje enfriar.
 3. Precaliente el horno a 400 grados. En un tazón grande, mezcle 1 taza de azúcar, 1 taza de azúcar morena, aceite vegetal, vainilla y huevos.
 4. En un recipiente aparte, mezcle la harina de alimento preparado, el bicarbonato de sodio, la sal y la canela.
 5. Agregue la sidra de manzana y luego agregue los ingredientes secos, revolviendo hasta que estén mezclados.
 6. Cubra el molde para muffins con papeles para muffins. Llene los moldes para muffins hasta la parte superior. Coloque los muffins en el horno y baje la temperatura a 350 grados.
 7. Hornee hasta que los muffins estén abovedados y vuelvan al tacto, aproximadamente 18-25 minutos.
-

8. Retirar del horno y dejar enfriar antes de sacar los muffins del molde

Producto: Alimento preparado en polvo en base a maíz y otros cereales

RECETA 1: PANQUEQUES DE QUINUA, SEMOLA DE MAIZ



Ingredientes

200 gr harina de alimento preparado en polvo en base a maíz y otros cereales
1 huevo
60 ml de leche
1 pizca de canela
1 cucharadita de azúcar
Aceite
Sal

Procedimiento

1. Mezclar muy bien la harina, el huevo, la leche, la canela en polvo, la sal y el azúcar, reposar durante 10 minutos.
 2. En un sartén con aceite, añadir un poco de la mezcla y cocinar por cada lado durante 5 minutos, hasta que esté dorado.
 3. Servir y disfrutar los panqueques, se pueden acompañar con miel y chispas de chocolate sin azúcar.
 4. Servir y disfrutar.
-

RECETA 2: WAFFLES



Ingredientes

- 2 tazas de harina alimento preparado en polvo en base a maíz y otros cereales
- 2 cdts de polvo de hornear
- ½ cdta de sal
- 2 cdas de azúcar de cualquier variedad
- 1 ¼ tazas de leche de almendras
- 2 cdas de aceite neutro
- 1 cdta de extracto de vainilla
- 2 huevos grandes separados

Procedimiento

1. Batir la harina, la levadura en polvo, la sal y el azúcar en un bol grande. Reservar. Reunir dos cuencos para mezclar. Separar los huevos, poniendo las yemas en un bol y las claras en el otro.
 2. Añadir la leche de almendras y el aceite al bol que contiene las yemas. Batir hasta que esté suave. Con una batidora de mano limpia y seca, batir las claras a punto de nieve, entre 30 segundos y 1 minuto.
 3. Verter la mezcla de leche de almendras y huevos en los ingredientes secos y mezclar hasta que se incorporen. Incorporar las claras de huevo. Reservar mientras se pre-calienta la waflera.
 4. Cuando esté lista, añade aproximadamente 1/2 taza de masa a la plancha. Cocinar según las instrucciones del fabricante o hasta que estén crujientes. Coloca los waffles cocidos en una rejilla para enfriar y mantén calientes en un horno a 200 grados (evita apilarlos porque se empaparán).
-

5. Servir los waffles con quinoa con los ingredientes deseados y disfrutar.

Producto: Durazno Deshidratado

RECETA 1: REFRESCO DE MOCOCHINCHI



Ingredientes

- 500 g de durazno deshidratado
- 6 litros de agua
- 250 g azúcar
- 1 ½ ramitas de canela
- 1 clavos de olor (opcional)

Procedimiento

1. En una bandeja dejar remojando la noche anterior en agua los duraznos deshidratados.
 2. Al día siguiente colocar en una olla agua, canela, clavo de olor, una vez hierva agregar los duraznos deshidratados dejar cocer por 1 hora.
 3. Una vez pasado el tiempo retirar la olla del fuego y dejar enfriar
-

RECETA 2: COMPOTA DE DURAZNO DESHIDRATADO



Ingredientes

500 g de durazno deshidratado
3 cucharadas de azúcar
Rodaja de limón o naranja
Agua

Procedimiento

1. Lavar la fruta. Poner en remojo toda la noche, tapando la fruta y un poquito más.
 2. Tirar el agua. Volver a tapar la fruta con agua, poner una rodaja de limón o naranja y el azúcar.
 3. Poner al fuego hasta que rompa el hervor, bajar el fuego.
 4. Cocinar por 30 o 40 minutos, más o menos, cuando la fruta esta blanda, siempre en mínimo para no consumir el agua.
 5. Cuando este listo, sacar del fuego y quitar la rodaja del cítrico, colocar en el recipiente para enfriar, cuando este a temperatura ambiente colocar en la heladera.
 6. Servir frío, acompañado con crema, postre, dulce de leche o lo que tu desees.
-

Producto: Lagua de cereales nutritivos

RECETA 1: LAGUA DE MAIZ Y HABAS



Ingredientes

- ¼ kg carne de res
- 1 ½ taza de harina de maíz
- 3 papas medianas
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 nabo
- 1 platillo de habas y arvejas
- 1 ramita de apio
- 4 cucharillas de perejil finamente picado
- 1 cucharilla de orégano desmenuzado
- 1 cucharilla de pimentón colorado (opcional)
- Sal
- 1 cuchara de aceite

Procedimiento

1. En olla a presión con un litro y medio de agua hirviendo, hacer cocer la carne durante una hora y luego colar a otra olla. Reservar caliente.
 2. En un recipiente, raspar la cebolla, la zanahoria y el nabo; añadir las habas y arvejas. Después saltar en aceite caliente unos minutos y al final agregar el pimentón si desea darle color a la sopa.
 3. Estas verduras incorporar a la olla de caldo caliente que reservó junto con el apio y sal al gusto. De rato en rato remover, pare que no se pegue a la base con una cuchara de madera. Dejar cocer durante veinte minutos.
 4. Pasado este tiempo, agregar las papas cortadas en seis y una vez que se encuentren cocidas, retirar y espolvorear con el orégano.
 5. A tiempo de servir, sacar el apio y adornar con una cucharilla de perejil.
-

RECETA 2: LAGUA DE MAIZ CON QUESO



Ingredientes

350 g harina de maiz
1 ½ kg tira de res
1 cebolla grande
3 dientes de ajo
4 lt de agua
Queso a gusto
Perejil a gusto
Sal y pimienta a gusto

Procedimiento

1. Cortar la tira en trozos por huesos y poner a hervir en el agua. Puede reemplazar por otro corte de carne que lleve hueso.
 2. Sofreír la cebolla y el ajo cortados en cuadros pequeños o rallados, agregar la sal y pimienta.
 3. Cuando la tira este cocida, separar 3 tasas del caldo. Agregar el sofrito a la olla donde está hirviendo la tira.
 4. Tostar la harina hasta que tome un tono tostadito agregar las 3 tasas de caldo que separó (frío) disolver bien la harina y vaciar a la olla hirviendo donde está la tira, revólver y dejar hervir hasta que espese.
 5. Apagar el fuego y agregar el queso a cuadro o rallado. Servir con perejil picado encima. Puede acompañar con yuca hervida
-

Producto: Lagua de granos y/o cereales nutritivos

RECETA 1: LAGUA - CREMA DE QUINUA



Ingredientes

½ Taza de harina de trigo
½ taza lagua de granos y/o cereales nutritivos
1 litro de caldo de pollo
2 ramas de culantro
2 ramas de paico
Sal

Procedimiento

1. Diluir la harina en agua fría y agregarla al caldo caliente, cuando espese, agregar las hierbas picadas y el queso desmenuzado, servir enseguida.
-

RECETA 2: LAGUA - CREMA DE QUINUA



Ingredientes

1/2 taza de harina de quinua.
1/2 kg de pollo.
3 huevos (yemas).
1 taza de leche evaporada.
1/8 kg de queso fresco.
2 cdas. de mantequilla.
2 tazas de habas cocidas.
1 cebolla y 1 zanahoria.
1 lechuga y 1 limón.
Sal al gusto

Procedimiento

1. En una sartén, derrite la mantequilla y añade la harina de quinua. Una vez que dore, agrega agua sin dejar de mover hasta obtener una salsa cremosa.
 2. Incorpora la leche con el queso rallado y las yemas de huevo (batidas previamente).
 3. Mezcla bien y echa el pollo cocido en trozos. Sirve la quinua con ensalada de habas, cebolla, tomate, zanahoria y lechuga.
-

Producto: Mezcla de cereales y semillas nutritivas molidas

RECETA 1: GALLETA DE AMARANTO, LINAZA Y CHIA



Ingredientes

2 tazas harina
2 huevos
1 taza azúcar
½ taza de mezcla de cereales y semillas nutritivas molidas
Ósea 1/4 de cada una
2 cda royal o polvo de hornear
1 cda vainilla
125 g mantequilla o 1/4 de libra

Procedimiento

1. Con la mantequilla a temperatura ambiente mezclarla con el azúcar con la batidora manual, luego agregarle los huevos uno a uno, y agregarle la vainilla.
 2. Luego se agrega la harina el polvo de hornear y se va mezclando, luego agregarle la mezcla de cereales, semillas y seguir mezclando hasta que esté una pasta uniforme.
 3. Precalentar el horno a 180 o 350 y engrasar una bandeja y con una cuchara ir colocando la masa del tamaño que quiera sus galletas, hornear por 23 min. y listo.
 4. Espero les haya gustado.
-

RECETA 2: PAN DE QUINUA Y AMARANTO



Ingredientes

- 240 gr de harina
- 100 gr mezcla de cereales y semillas nutritivas molidas
- 50 gr leche en polvo descremada
- 10 gr de sal
- 1 cdta de café de polvo leudante
- 50 cc de aceite vegetal
- 2 huevos
- 50 gr de semillas de amaranto y extra para el toping
- 1 cdta de azucar mascabo o miel
- 10 gr de levadura en polvo
- 260 cc de agua tibia

Procedimiento

1. Comenzar tostando las semillas de amaranto en una sartén a fuego bajo, removiendo de tanto en tanto hasta que se doren. Prestar atención de que no se pasen y queden con gusto a quemado.
 2. Por otro lado, activar la levadura colocando en un cuenco la cdta de azucar/miel, la levadura en polvo y un chorrillo de agua. Dejar activar unos minutos.
 3. En un bowl colocar todos los secos (harina, mezcla de cereales y semillas, leche en polvo, sal, polvo leudante y semillas de amaranto tostadas), y agregar en un hueco en el centro la levadura activada, los huevos, el aceite y el agua, esta última de a poco. Ir integrando y mezclando hasta formar una pasta pegajosa.
 4. Colocar la preparación en un molde o budinera con rocío vegetal. Si cuesta acomodar la preparación en el molde, te podés ayudar mojando una cuchara en un vaso con agua y
-



aplastando de a poco hasta que la preparación llegue a todos los bordes. Colocar sobre la superficie el resto de las semillas de amarando.

5. Hay que tapar el molde con un paño o repasador y esperar de 15 a 30 minutos que la preparación eleve.
 6. Cocinar en horno precalentado a 170 grados los primeros 10 minutos, y luego 30 minutos más a 180 grados. Para saber si está listo, pinchar con un cuchillo o palillo, deberá salir limpio.
 7. Dejar enfriar unos 15 minutos y desmoldar. Se puede guardar en el freezer fraccionado en porciones; en este caso es recomendable cortarlo antes de que se enfríe por completo para que mantenga la humedad.
-

Producto: Mezcla de cereales y semillas nutritivas molidas con frutas

RECETA 1: REFRESCO DE AMARANTO, QUINUA, LINAZA, CHIA Y MANZANA DESHIDRATADA



Ingredientes

100 gr mezcla de cereales y semillas nutritivas molidas
2 ½ litros de agua
Azúcar a gusto

Procedimiento

1. Disolver la mezcla de cereales y semillas en una taza de agua fría y mezclar hasta no tener grumos.
 2. Poner a hervir el agua y adicionar la mezcla junto con azúcar a gusto y remover durante 20 min.
 3. Dejar enfriar y servir.
-

RECETA 2: PANQUE DE AMARANTO Y QUINUA



Ingredientes

Relleno:

140 g de Queso Crema
1 ½ cucharada. de azúcar

Panqué:

½ taza de azúcar
3 huevos
90 g de mantequilla derretida
½ taza. de leche
½ cucharadita de vainilla
¾ de taza de harina de trigo
½ cucharada de Royal
1 taza. de amaranto
¼ taza de mezcla de cereales y semillas nutritivas molidas con frutas

Preparación

1. Batir el huevo con el azúcar hasta que esponje.
 2. Agregar la mantequilla derretida en forma de hilo.
 3. Incorporar la leche con la vainilla lentamente hasta integrar.
 4. Mezclar el amaranto, harina, avena y Royal® y agregar a la mezcla anterior.
 5. Verter en un molde para panqué previamente engrasado y enharinado.
 6. Inyectar con ayuda de una manga el Queso Crema.
 7. Hornear a 180°C por 30 min o hasta que al introducir un palillo de madera éste salga limpio.
 8. Retirar del horno, deja enfriar.
-