**[El mijo, sus Propiedades y Cómo Cocinarlo](http://www.vidanaturalia.com/propiedades-del-mijo/" \o "Permalink to El mijo, sus Propiedades y Cómo Cocinarlo)**

El Mijo es un cereal energetizante que aporta nutrientes esenciales y gran vitalidad. Descubre sus cualidades, cómo cocinarlo y algunas recetas con mijo.



El **mijo** es uno de los cereales más **antiguos y consumidos por la historia de la humanidad**, especialmente en Asia. Al igual que otros cereales muy saludables, el **mijo** destaca por su **riqueza nutricional** y tiene la ventaja adicional de **no contener gluten.**

**Propiedades nutricionales del Mijo**

El **mijo** tiene unas **características nutricionales muy similares al resto de los cereales**. Queremos decir con esto que, aún siendo un cereal particularmente interesante por estar libre de gluten, no hemos de enloquecer con **la moda de los alimentos milagrosos**. Estas son algunas de sus características:

**1.- Carbohidratos muy energetizantes**

El **mijo** es especialmente rico en [hidratos de carbono](http://www.vidanaturalia.com/que-son-los-hidratos-de-carbono/) y según la medicina tradicional china es un alimento **yang**, es decir, que **proporciona calor, vitalidad y energía** y que está especialmente recomendado para personas con exceso de yin (frío, falta de vitalidad, humedad, etc). Al igual que todos los [cereales](http://www.vidanaturalia.com/propiedades-de-los-cereales/), se trata de hidratos de carbono complejos, es decir, saludables y muy necesarios proporcionar energía al organismo. Los hidratos de carbono complejos son de absorción lenta y por ello no desestabilizan los niveles de azúcar en sangre. Son los más adecuados para personas con [diabetes](http://www.vidanaturalia.com/tratamiento-natural-de-la-diabetes/).

**2.- Fibra abundante**

Por supuesto, entre sus hidratos de carbono destaca la abundancia de [fibra](http://www.vidanaturalia.com/fibra-alimentaria-tipos-de-fibra-propiedades-y-beneficios/), ya sabéis, ese fabuloso [prebiótico](http://www.vidanaturalia.com/probioticos-y-prebioticos-beneficios-propiedades-y-alimentos/) necesario para mantener la [salud de la flora intestinal](http://www.vidanaturalia.com/como-mantener-el-intestino-saludable/).

**3.- Grasas de las buenas**

En este sentido su composición es muy similar a otros cereales como el arroz, conteniendo un gran porcentaje de [grasas insaturadas](http://www.vidanaturalia.com/grasas-en-el-organismo-funcion-tipos-y-alimentos/) que son las beneficiosas para el [corazón](http://www.vidanaturalia.com/dieta-para-el-corazon/), las paredes celulares y el sistema cardiovascular.

**4.- Proteínas medio-completas**

A excepción de alimentos como la [soja](http://www.vidanaturalia.com/beneficio-e-inconvenientes-de-la-soja/) o la quinoa (que contienen prácticamente todos los [aminoácidos esenciales](http://www.vidanaturalia.com/aminoacidos-esenciales-funcion-alimentos-y-suplementos/) en las cantidades apropiadas y pueden sustituir perfectamente a la [carne](http://www.vidanaturalia.com/pros-y-contras-de-la-carne-es-bueno-comer-carne-o-no/) en una [dieta vegetariana](http://www.vidanaturalia.com/menu-semanal-saludable-vegetariano/)) los cereales en general, incluyendo el **mijo**, deben combinarse con [legumbre](http://www.vidanaturalia.com/propiedades-de-las-legumbres/) para poder obtener una [proteína](http://www.vidanaturalia.com/que-son-las-proteinas-funciones-y-tipos-de-proteinas/) de alto valor biológico con todos los aminoácidos necesarios. Ya sabéis que para que nuestro cuerpo pueda construir sus propios tejidos, es necesario que le proporcionemos todos los aminoácidos esenciales. Para ello tenemos dos opciones, o bien comemos carne animal, o bien combinamos varios alimentos como cereal + legumbre + semillas y frutos secos. Conviene señalar en este punto que **el mijo no contiene gluten**, una de sus máximas ventajas (no solo para la [enfermedad celíaca](http://www.vidanaturalia.com/intolerancia-al-gluten-o-enfermedad-celiaca/), sino para todo el mundo). **El gluten causa verdaderos estragos en el intestino** y, como consecuencia, en el resto del organismo.

**5.- Vitaminas y minerales**

El **mijo** destaca por su riqueza en [vitaminas](http://www.vidanaturalia.com/funciones-de-las-vitaminas/) del grupo B ([B1](http://www.vidanaturalia.com/vitamina-b1-funciones-y-sintomas-de-carencia/), [B2](http://www.vidanaturalia.com/vitamina-b2-funciones-y-sintomas-de-carencia/), [B5](http://www.vidanaturalia.com/vitamina-b5-funciones-y-sintomas-de-carencia/), [B6](http://www.vidanaturalia.com/vitamina-b6-funciones-y-sintomas-de-carencia/), [Ácido fólico](http://www.vidanaturalia.com/acido-folico-funcion-y-sintomas-de-carencia/)), así como [minerales](http://www.vidanaturalia.com/los-minerales-en-el-organismo/) y [oligoelementos](http://www.vidanaturalia.com/tabla-de-oligoelementos-funcion-alimentos-y-suplementos/) como el [hierro](http://www.vidanaturalia.com/alimentos-ricos-en-hierro-funciones-y-absorcion-del-hierro/), [calcio](http://www.vidanaturalia.com/calcio-funciones-alimentos-y-suplementos/), [zinc](http://www.vidanaturalia.com/zinc-funcion-alimentos-y-suplementos/), [magnesio](http://www.vidanaturalia.com/magnesio-funcion-alimentos-y-suplementos/), [fósforo](http://www.vidanaturalia.com/fosforo-funcion-alimentos-y-suplementos/) y [potasio](http://www.vidanaturalia.com/potasio-funcion-alimentos-y-suplementos/).

**Tabla nutricional del mijo**

Estos son los **nutrientes aproximados del mijo** por cada 100g:

* + **Kcal**: 360Kcal
  + **Proteínas:** 11g
  + **Hidratos de carbono**: 65g
  + **Fibra**: 8g
  + **Grasas totales**: 4g
  + **Grasas insaturadas**: 3.20g
  + **Calcio**: 3mg
  + **Magnesio**: 110mg
  + **Zinc**: 1.70 U.I
  + **Hierro**: 3mg
  + **Vitamina B1**: 0.42mg
  + **Vitamina B2**:0.30mg
  + **Vitamina B6**: 0.35mg
  + **Ácido Fólico**: 85mcg

**Beneficios del Mijo en la salud**

El **mijo** (insistimos que, al igual que otros cereales como el arroz), está indicado en estos casos:

**1.- Cerebro y sistema nervioso**: Puesto que contiene algunos aminoácidos esenciales, magnesio y vitaminas del grupo B, este cereal está indicado en caso de [ansiedad](http://www.vidanaturalia.com/ataques-de-panico-o-ansiedad/), [depresión](http://www.vidanaturalia.com/depresion-tratamiento-natural/), nerviosismo, [insomnio](http://www.vidanaturalia.com/insomnio-tratamiento-natural/), problemas de [memoria](http://www.vidanaturalia.com/remedios-y-trucos-para-mejorar-la-memoria/), hiperactividad, etc.

**2.- Deportistas**: El mijo y otros cereales proporcionan la energía necesaria para el desgaste deportivo, además de contener aminoácidos esenciales y grasas insaturadas. El mijo está indicado en las [dietas para deportistas](http://www.vidanaturalia.com/dieta-sana-y-saludable-para-deportistas/).

**3.- Problemas intestinales:** Los cereales integrales, sobre todo cuando son de procedencia ecológica, ayudan a mantener en buen estado la flora intestinal y el [estreñimiento](http://www.vidanaturalia.com/estrenimiento-remedios-caseros-causas-y-como-evitar-el-estrenimiento/).

**4.- Dieta equilibrada**: Los cereales, entre ellos el **mijo**, deben constituir el grueso principal de una [dieta saludable](http://www.vidanaturalia.com/como-elaborar-tu-propia-dieta-sana-y-equilibrada/). El mito de los perjuicios de los hidratos de carbono son un soberano timo. Los hidratos de carbono son necesarios e imprescindibles para el correcto funcionamiento del nuestro organismo.

**5.- Debilidad**: Puesto que suponen la principal fuente de energía, no deben faltar cereales como el **mijo** en caso de debilidad física (o incluso emocional).

**6.- Embarazo**: Por las razones anteriormente mencionadas, por su contenido de ácido fólico, vitaminas del grupo B y minerales y oligoelementos, el **mijo** debe incluirse en la [nutrición durante el embarazo](http://www.vidanaturalia.com/nutricion-en-el-embarazo/) y la [lactancia](http://www.vidanaturalia.com/lactancia-materna-vs-artificial/).

**7.- Otros**: [Dolores musculares](http://www.vidanaturalia.com/remedios-caseros-naturales-para-dolores-musculares/), fibromialgia, fatiga, alteraciones del sistema nervioso, [dieta alcalina](http://www.vidanaturalia.com/alimentos-acidos-y-alcalinos/).

**Cómo cocinar el Mijo**

Al contrario que la [quinoa](http://www.vidanaturalia.com/quinoa-propiedades-beneficios-y-recetas/), **el mijo tarda bastante en hacerse**, aunque no más que el [arroz integral](http://www.vidanaturalia.com/arroz-integral-un-alimento-imprescindible/). De hecho, tarda aproximadamente lo mismo.

Si tenemos mucha prisa y poco cuidado con nuestra alimentación, podemos hacerlo en tres cuartos de hora, más o menos, con el fuego a tope. Pero si queremos conservar sus propiedades nutricionales, entonces tendremos que echarle un poco más de paciencia y ponerlo **a fuego lento durante, aproximadamente una hora u hora y cuarto.**

El **mijo** es un cereal muy redondito de textura agradable, parecido al cus-cus. La forma de cocinarlo es la misma que el arroz o la quinoa. Es decir, se hierve y luego se puede consumir de distintas formas, como te proponemos a continuación.

El **mijo**, junto con el **arroz** y la **quinoa**, son **los cereales más saludables que existen**. Ninguno de ellos contiene gluten (una verdadera bomba para el intestino de cualquiera, no solo para celíacos), y no han sufrido grandes transformaciones genéticas a lo largo de la historia por lo que, son los cereales mejor tolerados y metabolizados por nuestras [enzimas](http://www.vidanaturalia.com/enzimas-funcion-alimentos-y-suplementos/).

No te olvides de introducir en tu dieta el sabroso **mijo** junto con otros alimentos imprescindibles o [superalimentos](http://www.vidanaturalia.com/superalimentos-todo-sobre-los-superalimentos/) como el [ajo](http://www.vidanaturalia.com/propiedades-curativas-del-ajo/), la cebolla, el [brócoli](http://www.vidanaturalia.com/las-magnificas-propiedades-del-borocoli/), las [algas marinas](http://www.vidanaturalia.com/algas-marinas-beneficios-propiedades-y-tipos-de-algas-de-mar/), las [semillas de sésamo](http://www.vidanaturalia.com/semillas-de-sesamo-propiedades-y-beneficios/), etc.

Podemos sustituir la tradicional pasta blanca, los fideos o el arroz blanco, por otros ingredientes más saludables como el mijo o la quinoa.

Fuente: <http://www.vidanaturalia.com/videos-recetas-de-cocina-sanas/>

**Recetas con Mijo**

# Recetas

# 1.- Potaje con mijo y garbanzos

Para 4 personas

– Un potaje saludable que no carga el hígado como los tradicionales cocidos con carne, a pesar de resultar un plato completo, energético, calorífico y lleno de nutrientes.

– El mijo es un cereal de cocción rápida que no contiene gluten y refuerza el sistema digestivo.

### Ingredientes

* Verduras variadas cortadas pequeñas: cebolla, nabo, zanahoria, apio, col…
* 2 l de agua mineral o caldo vegetal natural
* 1/4 de vaso 60 ml) de mijo bien lavado
* 1 vaso de garbanzos cocidos
* 10 cm de alga wakame de Galicia troceada
* 2 hojas de laurel
* Pimienta negra recién molida
* 3 cucharadas de miso, de cebada o de arroz, no pasteurizado
* Perejil fresco
* Aceite de oliva virgen extra
* Sal marina fina

### Elaboración

1. Saltear la cebolla con un poco de aceite y sal durante 5 minutos. Añadir el mijo y tostarlo ligeramente, sin parar de remover.
2. Verter el agua, los garbanzos cocidos, el alga wakame, el laurel, ½ cucharadita de sal, una pizca de pimienta y llevarlo a ebullición. Cocer a fuego lento durante 15 minutos.
3. Incorporar las verduras y cocer 10 minutos más. Rectificar de líquido según la consistencia deseada. Llevarlo a ebullición y sacarlo del fuego.
4. Diluir el miso en un poco de caldo y verterlo en la sopa.
5. Presentar el plato con perejil picado y aliñado con un poco de aceite.

### ****Apuntes culinarios****

Este plato queda más sabroso si la cocción se hace con poca agua y, al final, se le añade más, hasta llegar al volumen deseado. Para preservar las vitaminas de las verduras, cocinar a fuego suave y la tapa medio abierta.

Escoger el miso no pasteurizado y evitar que hierva, para mantener vivo el fermento que regenera la flora intestinal. En caso de evitar el gluten, utilizar miso de arroz integral.

### ****Apuntes energéticos****

Éste es un plato calorífico y reforzante que puede llevar todo lo necesario para una dieta equilibrada de otoño-invierno: variedad de verduras de todos colores, algas, legumbres, cereales, aceites, hierbas aromáticas y fermentos.  
El mijo es un cereal sin gluten que refuerza el sistema digestivo y calienta el cuerpo. La receta admite cualquier variedad de cereal en grano entero o pasta. El grano entero aporta energía vital al plato y no genera tanta mucosidad como la pasta.

El alga [wakame](http://www.portomuinos.com/produtos_produtos.php?idcatraiz=2&idcat=5) gallega de Porto-Muiños es delicada y tierna. En caso que no guste el delicado sabor marino, ponerla a remojo 5 minutos y escurrir antes de incorporar al potaje.

### ****Los apuntes nutricionales de Jordina Casademunt****

Una receta ideal para proporcionar al cuerpo una batería importante de nutrientes esenciales. A diferencia de los potajes y cocidos con carne, que carga el hígado y cuesta de digerir, éste, además de aportar hidratación, favorece la regeneración de la calidad de la sangre y la desintoxicación del organismo gracias al ácido algínico del alga wakame. Además, su contenido en minerales hace que sea un plato conveniente para las personas que quieren asegurarse un nivel óptimo de calcio o que buscan compensar la pérdida de electrolitos después de hacer deporte, por ejemplo. También es importante la combinación de cereal de grano entero más legumbre. De esta manera, aseguramos una proteína de calidad –con todos los aminoácidos esenciales. Y, por último, también favorece que tengamos una sangre ligeramente alcalina, requisito imprescindible para que las funciones de nuestro organismo se lleven a cabo satisfactoriamente. Debemos recordar que el exceso de proteína y azúcares refinados, entre otros factores, favorecen un pH sanguíneo ácido, un medio más propicio para que actúen los microorganismos patógenos y aparezcan procesos inflamatorios y otros desajustes orgánicos.

Fuente: <http://www.soycomocomo.es/recetas/montse-vallory/potaje-con-mijo-y-garbanzos/>

2.- Mijo con verduras y legumbres

Los días en que hago más deporte es cuando más me apetecen los cereales por su aporte nutricional, sobre todo para ingerir hidratos saludables, así que me he preparado un delicioso parta de **mijo con verduras y legumbres**, un plato totalmente completo.

Lo bueno del mijo es que son una fuente muy nutritiva y que los puede tomar cualquier persona. Además, su aporte calórico es muy bajo en grasas y está recomendado para hacer **dietas y perder peso**.

El mijo es un cereal **libre de gluten** por lo que también lo pueden tomar las personas intolerantes al gluten.

**Ingredientes:**

* 1/2 vaso de mijo (previamente lavado con abundante agua fría) x 1,5 vaso de agua
* sal rosa de himalaya
* 1/2 taza de garbanzos cocidos
* perejil fresco
* 1 puerro cortado por la parte blanca a rodajas muy finas
* 1 ajo picado
* aceite de oliva
* una zanahoria cortada a rodajas muy finas
* semillas machacadas
* jengibre laminado en forma de pickles
* cúrcuma

**Preparación:**

1. En un cazo mediano poner el agua a calentar, cuando esté a punto de romper a hervir, añadir el mijo con una pizca de cúrcuma y sal de himalaya. A fuego medio-bajo, tapar y dejar cocer unos 15 minutos o hasta que haya absorbido todo el agua. (si le falta agua añadir). Retirar y reservar.
2. En una sartén calentar un poco de aceite y saltear los puerros con una pizca de sal marina. Cuando tomen color, añadir el perejil y el ajo picado, la zanahoria y los garbanzos. Remover hasta que los garbanzos estén tostados.
3. Añadir el mijo a la sartén y mezclar.
4. En un plato, poner el mijo y unas láminas de jengibre marinado o pickles. Espolvorear con un preparado de semillas machacadas.

**Sugerencias para esta receta vegetariana de Mijo con verduras y legumbre**: Este plato es bastante depurativo, así que si hacéis más cantidad de mijo podéis conservarlo en la nevera para hacer otro plato al día siguiente. También se puede acompañar con xucrut de col en vez de jengibre.

# 3.- Timbal de mijo con setas

Ahora que es la temporada de setas y podemos encontrar diferentes variedades, he pensado en hacer algo fácil, rápido y atractivo para comer: **timbal de mijo con setas.** El timbal es una palabra catalana que usamos y significa tambor. Le he puesto este nombre al plato porque le he dado forma de tambor con el mijo que es muy moldeable, las setas y algunas verduras.

**Ingredientes:**

* 1 taza de mijo (lavado y escurrido)
* setas: rovellón, seta de cardo y rebozuelo o anacate
* zanahoria rallada
* judía verde redonda cortada a trozos
* 1/2 pimiento rojo cortado a dados pequeños
* 2 dientes de ajo
* perejil fresco
* cebollino fresco
* pimienta negra molida
* pulpa de ñora o tomate concentrado
* semillas de chía, de calabaza y girasol
* salsa de soja
* aceite y sal
* agua

**Preparación:**

1. ponemos el mijo en una olla a secar a fuego medio y cuando esté seco, ponemos agua (2 vasos de agua por 1 de mijo), añadimos sal y tapamos. Dejamos cocer a fuego medio-bajo 20 minutos i hasta que el grano de mijo haya absorbido el agua.
2. preparamos la picada de ajo, perejil 1/2 cucharada de aceite y una pizca de sal en el mortero.
3. en una sartén hacemos las setas por separado: primero las setas de cardo con aceite y sal 2 min; luego los rovellones con la mitad de la mezcla de la picada, y por ultimo los rebozuelos con el resto de la picada. Reservamos las setas en un plato.
4. en la misma sartén con un poco de aceite, salteamos las judías, el pimiento rojo y la zanahoria durante 2 o 3 minutos. Añadimos 1 cucharada de salsa de soja y removemos 1  minuto.
5. cuando el mijo ya está, lo mezclamos en un bol con 2 cucharadas soperas de pulpa de ñora, las semillas de chía y un poco de pimienta.
6. en una sartén limpia sin aceite calentamos y tostamos las semillas de calabaza y de girasol.
7. montamos en un plato o madera el timbal al gusto o como en la foto. Primero una capa de mijo, luego las setas de cardo, luego la mezcla de verduras, una capa de rovellones, una capa de mijo, la última capa de rebozuelos y por último decoramos com tomate, rúcula, canónigos y las semillas de calabaza y girasol.
8. servir frío o caliente

**Sugerencias para esta receta vegetariana de timbal de mijo con setas**: las setas pueden ser diferentes, yo he escogido estas por sus diferentes sabores entre ellas y el rebozuelo por ser más aromático. En vez de mijo se puede usar quinoa o arroz integral, pero el mijo da más consistencia para hacer los pisos.

Fuente: <http://www.vidanaturalia.com/videos-recetas-de-cocina-sanas/>

# 4.- Lentejas con mijo y tomates salteados.

La receta saludable de hoy es muy fácil, se puede preparar con restos de nevera y es perfecta para llevar en tupper. Las **lentejas con mijo y tomates salteados** son un plato vegano muy nutritivo gracias a que combinamos las legumbres con el cereal, y se pueden tomar de plato único o en raciones más pequeñas como parte de un menú más completo.

Es una receta básica muy simple que **podemos enriquecer a nuestro gusto**, añadiendo otras verduras o incluso alguna proteína, vegetal o animal, a nuestro gusto. Si os gusta el picante probad a añadir un poco de guindilla picada o una cucharadita de salsa harissa, que potencia muy bien los sabores de las legumbres.

## Ingredientes para 2-4 personas

* 200 g de lentejas de Puy o similares (lenteja verde o beluga), 100 g de mijo, 8-12 tomates tipo cherry, 1 cucharadita de zumo de limón, 1 cucharadita de comino molido, 1/2 cucharadita de ajo granulado, perejil, pimienta negra, sal, aceite de oliva virgen extra.

## Cómo hacer lentejas con mijo y tomates

Enjuagar bien las lentejas y el mijo y cocer ambos por separado, siguiendo las instrucciones del paquete. Las lentejas de Puy no necesitan remojo previo y requieren **poco tiempo de cocción**. Mejor dejarlas al dente. Escurrir y reservar.

Calentar un poco de aceite en una sartén amplia y dorar los tomates con una pizca de sal, hasta que empiecen a estar blandos y a soltar sus jugos. **Incorporar las lentejas**, saltear 2 minutos y añadir el mijo, mezclando todo bien.

Agregar el zumo de limón, el comino y el ajo granulado. **Salpimentar** y cocinar el conjunto a fuego medio durante unos 5-10 minutos, dejando que se evapore el líquido. Añadir perejil picado fresco antes de servir.

## Degustación

Las **lentejas con mijo y tomates salteados** se pueden servir al momento pero también aguantan muy bien si se conservan en un recipiente hermético en la nevera. Al tener una textura suelta y no ser un plato de cuchara, incluso se podría servir templado a modo de ensalada, añadiendo algunos vegetales frescos que aporten un refrescante contraste en el paladar.

Fuente: <http://www.vitonica.com/recetas-saludables/lentejas-con-mijo-y-tomates-salteados-receta-saludable>

# 5.- Croquetas de mijo a la cúrcuma

Para 6 personas

– Una variación más sana y natural de las croquetas de toda la vida.

– El mijo es un cereal muy rico en magnesio, un mineral esencial para fijar el calcio a los huesos.

– También es perfecto para mejorar el sistema digestivo.

– La cúrcuma tiene propiedades antiinflamatorias.

### Ingredientes

* 1 vaso (250 ml) de mijo, lavado y escurrido
* 3 vasos de agua
* 2 cebollas medianas, a dados bien pequeños
* ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
* Pimienta negra recién molida
* 1 puñado de avellanas tostadas, peladas y trinchadas
* 2 cucharadas de sésamo ligeramente tostado y molido
* Sal marina fina
* Aceite de oliva virgen extra

### Elaboración

1. Poner dos cucharadas de aceite en una cazuela de fondo grueso y saltear la cebolla con un pellizco de sal. Dejar cocer 10 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que se empiece a dorar.
2. Tostar el mijo en una sartén sin aceite, removiendo unos 3 minutos. No debe cambiar de color.
3. Añadir el mijo a la cebolla con la cúrcuma, la pimienta, 3 vasos de agua y un par de pellizcos de sal. Remover, tapar y llevar a ebullición a fuego vivo. Dejar cocer, tapado y a fuego suave, unos 25 minutos.
4. Apartar del fuego, añadir el sésamo y las avellanas y remover bien para ligar la masa. Dejar enfriar un poco.
5. Coger cucharadas de masa y hacer croquetas con las manos húmedas o quenelles, con dos cucharas.
6. Poner en una bandeja para horno sobre una hoja de papel vegetal y pincelar con aceite de coco o de oliva virgen extra. Dorar al horno caliente.

### ****Apuntes culinarios****

El mijo es un cereal seco y queda más amoroso cocinado con verduras, especialmente con un sofrito de cebolla. Cuando se enfría, queda más compacto y ligado, idóneo para hacer croquetas, hamburguesas, pasteles, o para rellenar verduras. Se puede presentar con una salsa.

### ****Apuntes energéticos****

El mijo es el cereal idóneo para el otoño y para reforzar el sistema digestivo. Es un grano que da mucha energía, por lo que es mejor para desayunar o comer y no para cenar.  
Tostar el mijo antes de cocinarlo tiene un efecto alcalinizante, pero también se puede cocer sin tostar.

### ****Los apuntes nutricionales de Jordina Casademunt****

El mijo es más que una alternativa a los cereales típicos; contiene muchos nutrientes esenciales. Es uno de los cereales más ricos en magnesio, mineral que ayuda a bajar la presión sanguínea, favorece la reducción del asma y la frecuencia de las jaquecas. También es rico en fósforo y lecitina, nutrientes importantes para el sistema nervioso; y en ácido silícico, necesario para conservar la piel, el pelo y las uñas en buen estado. Es un cereal muy digestivo que beneficia el bazo y el estómago, es muy recomendado para los diabéticos y, como no contiene gluten, es ideal para los celíacos.

Fuente: <http://www.soycomocomo.es/recetas/montse-vallory/croquetas-de-mijo-a-la-curcuma/>

**Ensalada de mijo**

Una vez que hayas cocido el **mijo** y esté bien hecho, sácalo, remójalo en agua fría y mézclalo con alimentos de la huerta como tomates, cebolla, ajo, calabaza, lechuga, [zanahoria](http://www.vidanaturalia.com/la-zanahoria-aliada-de-la-salud/), etc, en forma de ensalada. Puedes hacer un pequeño aliño con agua,  [aceite de oliva virgen](http://www.vidanaturalia.com/propiedades-del-aceite-de-oliva/), vinagre de umeboshi, [sal](http://www.vidanaturalia.com/tipos-de-sal-cual-es-la-mejor/), pimienta y mostaza ecológica.

**Cocido de mijo con verduras**

Cuando falte poco para que el **mijo** esté hecho, añade unas cuantas verduras que tengas a mano..

**Puré de mijo y azukis (alubias)**

Puesto que a los dos les cuesta más o menos lo mismo cocerse, ponlos a hervir en la olla a la vez. Puedes añadir, cuando falte un cuarto de hora, algunas verduras que tengas a mano. Retira del fuego, añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra, sal, [comino](http://www.vidanaturalia.com/comino-propiedades-y-beneficios/) y [jengibre](http://www.vidanaturalia.com/propiedades-y-beneficios-del-jengibre/). Bátelo todo junto en un puré y decora al servir con unas pipas de girasol.