**[Quinoa: Propiedades, Beneficios y Recetas](http://www.vidanaturalia.com/quinoa-propiedades-beneficios-y-recetas/" \o "Permalink to Quinoa: Propiedades, Beneficios y Recetas)**

Según la FAO y la NASA, la quinoa es ejemplo de alimento perfecto para la dieta humana con una proporción ideal de nutrientes. Te contamos sus propiedades, beneficios en la salud, como cocinarla y algunas recetas con quinoa.



La **quinoa** (*Chenopodium Quinoa Wild*) era una planta sagrada para los Incas y todavía lo sigue siendo para los pobladores andinos. La **FAO** asegura que este pseudocereal **encarna el alimento ideal para los seres humanos** y la NASA lo ha integrado en sus “astronáuticas” dietas.

Echemos un vistazo a las propiedades de la **quinoa**. Un cereal desconocido por nuestra cultura hasta hace poco y, ahora, cada vez más consumido.

**Propiedades nutricionales de la Quinoa**

**La quinoa no es ni un cereal ni una legumbre**, sino un grano con diferente composición nutricional que la hace única y extremadamente saludable.

Uno de los motivos por los que la **quinoa** se hizo tan famosa, fue por el hecho de la **NASA** la tratara como **ejemplo nutritivo** y la usara en los viajes para sus astronautas. Lo cierto es que **la quinoa reúne una serie de cualidades que la convierten en un alimento imprescindible**, nutritivo, fácil de cocinar y sabroso.

**1.- Proteína de alto valor biológico**

Una [proteína](http://www.vidanaturalia.com/que-son-las-proteinas-funciones-y-tipos-de-proteinas/) de alto valor biológico significa que contiene todos los [aminoácidos esenciales](http://www.vidanaturalia.com/aminoacidos-esenciales-funcion-alimentos-y-suplementos/) en las cantidades correctas para que nuestro organismo pueda “construir” sus propias proteínas, es decir, su propio tejido. La **quinoa** es uno de esos alimentos que contiene proteínas aprovechables y que puede sustituir perfectamente el [consumo de carne](http://www.vidanaturalia.com/pros-y-contras-de-la-carne-es-bueno-comer-carne-o-no/) y [pescado](http://www.vidanaturalia.com/el-pescado-mas-saludable/) en [dietas vegetarianas](http://www.vidanaturalia.com/menu-semanal-saludable-vegetariano/) o, al menos, nos puede servir para rebajarlo un poco. Al mismo tiempo, como no tiene [grasas](http://www.vidanaturalia.com/grasas-en-el-organismo-funcion-tipos-y-alimentos/) saturadas ni [gluten](http://www.vidanaturalia.com/intolerancia-al-gluten-o-enfermedad-celiaca/), tiene una buena digestibilidad.

**2.- Omega 3 para el corazón**

La **quinoa** es uno de los granos más ricos en [ácidos grasos esenciales](http://www.vidanaturalia.com/que-son-los-acidos-grasos-esenciales/), entre ellos, los de la familia [Omega 3](http://www.vidanaturalia.com/alimentos-ricos-en-omega-3-propiedades-y-beneficios/), tan necesarios para la salud cardiovascular y el funcionamiento del cerebro y las actividades cognitivas.

**3.- Fibra para el intestino**

Al igual que los [cereales](http://www.vidanaturalia.com/propiedades-de-los-cereales/) y las [legumbres](http://www.vidanaturalia.com/propiedades-de-las-legumbres/), la **quinoa** es rica en [fibra](http://www.vidanaturalia.com/fibra-alimentaria-tipos-de-fibra-propiedades-y-beneficios/), un [prebiótico](http://www.vidanaturalia.com/probioticos-y-prebioticos-beneficios-propiedades-y-alimentos/) esencial para mantener la [salud del intestino](http://www.vidanaturalia.com/como-mantener-el-intestino-saludable/) y el tránsito regular.

**4.- Vitaminas y minerales para todo**

Aunque la **quinoa** contiene riqueza en [vitaminas](http://www.vidanaturalia.com/funciones-de-las-vitaminas/) del grupo B (entre ellas, [B1](http://www.vidanaturalia.com/vitamina-b1-funciones-y-sintomas-de-carencia/), [B2](http://www.vidanaturalia.com/alimentos-ricos-en-vitamina-b2-suplementos-y-dosis/), [B3](http://www.vidanaturalia.com/vitamina-b3-funciones-sintomas-carencia/) y [ácido fólico](http://www.vidanaturalia.com/acido-folico-funcion-y-sintomas-de-carencia/)), [A](http://www.vidanaturalia.com/funciones-de-la-vitamina-a/) y [E](http://www.vidanaturalia.com/vitamina-e-funciones-y-sintomas-de-carencia/), destaca especialmente por su interesante composición de [minerales](http://www.vidanaturalia.com/los-minerales-en-el-organismo/) y [oligoelementos](http://www.vidanaturalia.com/tabla-de-oligoelementos-funcion-alimentos-y-suplementos/). La quinoa contiene [hierro](http://www.vidanaturalia.com/alimentos-ricos-en-hierro-funciones-y-absorcion-del-hierro/), [potasio](http://www.vidanaturalia.com/potasio-funcion-alimentos-y-suplementos/), [fósforo](http://www.vidanaturalia.com/fosforo-funcion-alimentos-y-suplementos/), [zinc](http://www.vidanaturalia.com/zinc-funcion-alimentos-y-suplementos/), [calcio](http://www.vidanaturalia.com/calcio-funciones-alimentos-y-suplementos/), manganeso, [magnesio](http://www.vidanaturalia.com/magnesio-funcion-alimentos-y-suplementos/), cobre y litio.

**Tabla nutricional de la Quinoa**

Estos son los **nutrientes aproximados de la quinoa** por cada 100g de producto:

* + **Kcal**: 380
  + **Proteínas:** 13g
  + **Hidratos de carbono**: 60g
  + **Fibra**: 7g
  + **Grasas totales**: 6g
  + **Omega 3**: 40mg
  + **Calcio**: 57mg
  + **Magnesio**: 200mg
  + **Zinc**: 3 U.I
  + **Hierro**: 5mg
  + **Vitamina B1**: 0.35mg
  + **Vitamina B2**: 0.3mg
  + **Vitamina B3**: 1.50mg
  + **Vitamina E**: 2.5mcg
  + **Vitamina A**: 14U.I.

**Beneficios de la Quinoa en la salud**

Gracias a esta **sinergia de nutrientes y cualidades específicas** (proteína útil, baja en grasa saturada, rica en Omega 3, vitaminas y minerales, etc), la **quinoa** está indicada en:

**1.- Salud del sistema cardiovascular**: Su riqueza en omega 3 la hace una buena aliada en dietas para [fortalecer el corazón](http://www.vidanaturalia.com/dieta-para-el-corazon/), las arterias, el sistema circulatorio, etc.

**2.- Cerebro y sistema nervioso**: Gracias a la combinación de aminoácidos, oligoelementos y vitaminas del grupo B, la **quinoa** es un alimento ideal para personas que sufren [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.

**3.- Deportistas**: No solo por el asunto de las proteínas, sino también por su aporte de energía y escasez de grasa saturada, oligoelementos y vitaminas, este pseudocereal es perfecto en una saludable [dieta para deportistas](http://www.vidanaturalia.com/dieta-sana-y-saludable-para-deportistas/).

**4.- Dietas de adelgazamiento y de detoxificación**: Por los motivos anteriormente expuestos y por tratarse de un [alimento alcalino](http://www.vidanaturalia.com/alimentos-acidos-y-alcalinos/) que combate la [acidosis](http://www.vidanaturalia.com/acidosis-causas-consecuencias-y-soluciones/), está indicada en [obesidad](http://www.vidanaturalia.com/obesidad-causas-consecuencias-y-factores-para-adelgazar/), [dietas de adelgazamiento](http://www.vidanaturalia.com/como-adelgazar-definitivamente/) y dietas para [desintoxicar el organismo](http://www.vidanaturalia.com/como-desintoxicar-el-organismo/).

**5.- Planta medicinal**: Además de ser un nutritivo alimento, los incas utilizaban distintas partes de esta planta (hojas, tallo) para tratar todo tipo de dolencias y todavía hoy se usa como remedio natural para el [colesterol](http://www.vidanaturalia.com/el-colesterol/), gastritis, [acidez de estómago](http://www.vidanaturalia.com/acidez-de-estomago-causas-y-remedios-naturales/), protector del [hígado](http://www.vidanaturalia.com/como-mantener-el-higado-saludable/), [osteoporosis](http://www.vidanaturalia.com/osteoporosis-causas-y-remedios-naturales/), [migraña](http://www.vidanaturalia.com/migrana-causas-y-tratamiento-natural/), [diabetes](http://www.vidanaturalia.com/diabetes-e-hipoglucemia/), hemorragias, [dolores musculares](http://www.vidanaturalia.com/remedios-caseros-naturales-para-dolores-musculares/), etc.

**Cómo cocinar la quinoa**

Además de ser nutritiva, **cocinar la quinoa es lo más fácil y cómodo del mundo**. Tendremos que cocinarla como si fuese un cereal, solo que este cereal tarda muy poco en hacerse.

Lo primero, hemos de **lavarla abundantemente** hasta que el agua salga clara. Después, la añadimos a la olla con agua y la dejamos **hervir a fuego lento aproximadamente 20 minutos**. Sí, se puede hacer en 10 minutos con el fuego a tope, pero si quieres conservar sus propiedades nutricionales, mejor échale un poquito de paciencia y espera diez minutos más cocinándola a fuego lento.

El resultado es una especie de **grano muy fino y delicado**, mucho más suave que el [arroz](http://www.vidanaturalia.com/arroz-integral-un-alimento-imprescindible/), el mijo o cualquier otro cereal, que combina perfectamente con los mismos ingredientes que sueles utilizar para cocinar el arroz. Ahí van algunas sugerencias.

No olvides, eso sí, que cualquier alimento por sí solo no nos proporcionará salud. Lo que nos hace estar fuertes y saludables es una **dieta variada con riqueza de alimentos frescos de temporada ecológicos** libres de pesticidas. Desde luego, entre esa variedad de alimentos, conviene integrar la **quinoa**, un extraordinario grano que, como hemos visto, no solo contiene [nutrientes esenciales](http://www.vidanaturalia.com/que-nutrientes-necesita-nuestro-cuerpo/) sino que, además, está riquísimo y resulta asombrosamente fácil de cocinar.

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/quinoa-propiedades-beneficios-y-recetas/>

**Recetas con quinoa**

# Recetas:

# 1.- Ensalada crujiente de quinoa real y alcaparras

Para 4 personas

Antes de cocer la quinoa, se debe lavar muy bien bajo el grifo frotándola para eliminar la saponina.

Las alcaparras conservadas con sal marina y vinagre de manzana tienen propiedades tónicas y digestivas. Son un condimento saludable, pero como contienen mucha sal se deben consumir en poca cantidad.

### Ingredientes

* 1 vaso (250 ml) vaso de quinoa real
* 2 vasos de agua
* 1 cucharada (15 ml) de ralladura de limón
* 2 zanahorias peladas, ralladas y rociadas con unas gotas de jugo de limón
* 2 cucharadas de alcaparras en aceite de oliva virgen extra
* 8 rábanos pequeños, en cuartos o laminados
* 1 pepino, en dados pequeños
* 1 cucharadita (5 ml) de vinagre de umeboshi
* Un puñado de semillas de girasol, ligeramente tostadas
* Variedad de hojas de lechuga, rúcula, berros…

**Para aliñar**

* 1 cucharada (15 ml) de salsa de soja o tamari
* 3 cucharadas (45 ml) de aceite de oliva o de sésamo prensado en frío
* 4 cucharadas de agua mineral
* Hierbas aromáticas picadas: perejil, cebollino…

### Elaboración

1. Lavar bien la quinoa y escurrir.
2. Poner el agua en una cazuela, tapar y dejar hervir. Añadir la quinoa y un poco de sal. Tapar y hervir a fuego lento durante 20 minutos.
3. Remover la quinoa con un tenedor a medida que se añade la ralladura de limón. Poner en una bandeja y dejar enfriar antes de mezclar con las verduras.
4. Rociar los rábanos y el pepino con unas gotas de vinagre de umeboshi, mezclar bien y dejar macerar unos minutos.
5. Preparar el aderezo batiendo enérgicamente todos los ingredientes.
6. Montar la ensalada mezclando todos los ingredientes y aliñar.

### Apuntes culinarios

La quinoa es una gran aliada de la cocina natural: fácil y rápida de cocer, siempre queda bien. Para considerar que está bien cocida –y, por lo tanto, perfectamente digerible– el grano debe crecer y abrirse de forma que suelte el anillo, tal y como muestra la foto.

Tiene una gran ventaja con respecto a los cereales: una conservación larga en la despensa, gracias a la saponina, una resina hidrosoluble amarga que rodea el grano y que actúa de protector natural contra parásitos. Para eliminarla, solo hay que lavarla bien con fuerza agua antes de cocerla. Para ello, es práctico poner la quinoa en un colador de malla fina y lavar bajo el grifo mientras se remueve con la mano.

El pepino macerado con vinagre de ume resulta más digestivo. Si aún repite, sacar las semillas.

### Apuntes energéticos

Alimento sagrado de los incas, la quinoa proporciona mucha energía y tiene un efecto térmico neutro, por lo tanto, se adecua a cualquier estación. Como es muy rica nutritivamente y no tiene gluten, es una alternativa excelente a la pasta.

La piel del pepino tiene un ligero sabor amargo que estimula el hígado. El picante de los rábanos despega mucosidades acumuladas. Las alcaparras naturales de calidad –como las Rapunzel– conservadas con sal marina, vinagre de manzana y un buen aceite de oliva aportan un sabor inesperado que sorprende y da polaridad a la ensalada.

Por todo ello, un buen plato de primavera-verano, depurativo, refrescante y nutritivo.

### Los apuntes energéticos de Jordina Casademunt

La quinoa presenta una gran riqueza nutricional. Para empezar, contiene todos los aminoácidos esenciales, pero en especial es rica en lisina, un aminoácido que los cereales no tienen. Por lo tanto, combinar quinoa con un cereal puede resultar ideal para lograr una proteína similar a la de la carne. Pero aún hay más, porque es rica en ácidos grasos esenciales, nutrientes imprescindibles para lograr unas membranas celulares flexibles y saludables, y, por lo tanto, necesarios para la salud del organismo. También es fuente de vitaminas del grupo B y de minerales como el calcio, hierro, magnesio, fósforo, y potasio, entre otros. Ideal tanto para los deportistas como para la gente con un desgaste físico importante. Como no contiene gluten es fantástica para los celíacos e intolerantes al gluten. Una ensalada perfecta para compensar el exceso de calor y favorecer una digestión óptima.

Fuente: <http://www.soycomocomo.es/recetas/montse-vallory/ensalada-crujiente-de-quinoa-real-y-alcaparras/>

# 2.- Quinoa con garbanzos y puerros

**Ingredientes para 2 personas:**

* 1 vaso de quinoa
* 1 vaso de garbanzos cocidos (si son de bote, cocer 20 minutos más con sal y alga kombu, sino 1h y la noche anterior en remojo)
* 2 puerros (cortados a lo largo, lavados y cortados finos)
* laurel
* comino
* aceite de oliva y sal

**Preparación:**

* En una cazuela de soble fondo, saltear los puerros con unas gotas de aceite de oliva y una pizca de sal marina, sin tapa, durante 5-7 minutos.
* Lavar la quinoa varias veces con agua fría y añadirla a los puerros, una pizca de comino, tostarla durante 1 minuto removiendo rápidamente, y a continuación añadir un vaso y medio de agua, una pizca de sal y una hoja de laurel. Llevar ebullición, reducir el fuego al mínimo y cocer tapado durante 15 minutos
* Añadir los garbanzos cocidos, mezclar con cuidado y servir.

Fuente: <http://www.mireiagimeno.com/recetas/quinoa-con-garbanzos-y-puerros>

# 3.- Alubias con quinoa y verduritas

Las **alubias con quinoa y verduritas** es una receta fácil y completa de invierno porque combina [legumbre y cereal](http://www.elblogalternativo.com/2008/12/03/proteinas-vegetales-completas-legumbres-cereales/) y conseguimos una proteína de alta calidad. Aunque en este caso, [la quinoa](http://www.elblogalternativo.com/2008/12/03/quinoa-alimento-de-oro-de-los-incas-a-los-astronautas/) es un alimento tan excepcional, como hemos explicado, que también la podríamos consumir sola. Para los niños también podemos hacer esta receta en **puré** y es una forma más fácil de comer legumbres.

Los ingredientes para las **alubias con quinoa y verduritas** son:

* ½ kg de alubias blancas remojadas previamente y escurridas
* 1 zanahoria
* 1 calabacín
* 2 puerros
* 150 de tomate triturado (natural o ya frito)
* 3 ajos
* 1 nabo
* Sal, pimienta, comino y 1 hoja de laurel
* 1 taza de quinoa, 1 ajo y laurel
* Agua
* Opcional: guindillas

Se puede hacer con las verduras que tengamos a mano.

Se cortan las verduras en trocitos pequeños y se rehogan en el la cazuela con aceite de oliva unos 5 minutos. Vertemos el tomate y rehogamos un poco más.

Añadimos las alubias y cubrimos con agua o caldo vegetal si tenemos hecho. Echamos las especias y sal y cerramos la cazuela. La duración de la cocción dependerá de la dureza del agua y otros factores; observar que quede muy cremosa.

Paralelamente hemos hervido **la taza de quinoa con 2 medidas de agua** ya caliente y el ajo y laurel para darle un poquito de sabor. Tarda unos 20’ pero hay que estar un poco atento al final para que no se pegue. Es fácil detectar cuando ya está cocido porque la quinoa se abre y se aprecia la espiral.

Para el emplatado una buena idea es colocar la quinoa en medio del plato y que cada comensal se lo mezcle o la coma sola. También podríamos añadirle algún aceite aromático.

Fuente: <http://www.elblogalternativo.com/2008/12/03/alubias-con-quinoa-y-verduritas/>

### 4.- Lentejas con Quinoa y Alga kombu

Un plato super completo, donde incluimos legumbres, cereales, verduras y algas: la combinación perfecta

Ingredientes:

300 gr. De lentejas.

100 gr. De quinoa.

50 gr. De alga kombu  troceada.

100 gr. De zanahoria troceada.

100 gr. De calabaza troceada.

½  pimiento rojo.

1 cucharadita de pimentón.

50 gr. De aceite de Oliva Virgen Extra.

1 cucharadita de sal.

1 cabeza de ajos entera lavada y sin pelar.

½ cebolla.

1 hoja de laurel.

750 gr. De agua.

**Preparación:**

Ponga las lentejas en remojo un mínimo de dos horas antes de su preparación. En esa agua ponga a hidratar el alga 15 minutos antes de su preparación.

Lave bien la quinoa y déjela en remojo 20 minutos.

Saque las lentejas del agua del remojo, lávelas y escúrralas junto con el alga. Las introducimos en una olla grande y agregamos todos los ingredientes restantes menos la quinoa, finalizando con el agua. Cuando rompa a hervir, bajamos a fuego medio, dejar pasar 10 minutos y añadimos la quinoa dejando unos 20 minutos más al fuego. Remover con suavidad de vez en cuando.

Al acabar el tiempo de cocción, compruebe si las lentejas están tiernas. De no ser así deje unos minutos más al fuego.

Finalmente comprobamos  la sal y si las queremos más líquidas añadir un poco más de agua.

Fuente: <http://www.misrecetasanticancer.com/2014/05/lentejas-con-quinoa-y-alga-kombu-por.html>

# 5.- Tortilla de Quinoa.

**Ingredientes:**  
  
2 vasos de vino de quinoa  
6 huevos  
Sal  
2 dientes de ajo  
Aceite  
  
**Preparación:**  
  
Lo primero que tenemos que hacer es lavar la quinoa en condiciones para eliminar las saponinas que son las responsables de su sabor amargo.  
  
La colocamos en un bol y lo llenamos de agua hasta cubrirla, la removemos bien en este agua y escurrimos, a continuación volvemos a cubrir con agua nueva y a realiza el mismo procedimiento. A poder ser, lo hacemos unas 4-5 veces para asegurarnos que está completamente limpia.  
  
Seguidamente, llenamos el bol con agua nueva y la dejamos reposar durante aproximadamente una hora, sin tocarlas. De esta forma el agua ejercerá sobre ellas una gran limpieza.  
  
Una vez pasada la hora, la removemos bien en este mismo agua, tiramos el agua y ponemos, la quinoa, al chorro del agua en un colador.  
  
Mientras pelamos, cortamos y rehogamos unos ajos en un poco de aceite.  
  
Cuando la quinoa esté bien escurrida la rehogamos junto con los ajos anteriores y reservamos.  
  
Batimos los huevos con la sal y añadimos la quinoa.   
  
Mezclamos bien y montamos nuestra tortilla, es decir que echamos la mezcla anterior en un sartén con aceite bien caliente y cuando se haga por ese lado le damos la vuelta con ayuda de un plato o tapadera. Esperamos a que se haga por dentro poco a poco y por ese otro lado y ¡¡YA ESTÁ LISTA PARA TOMAR!!

Se pueden añadir verduras del tiempo, así como cebolla que sofreiremos previamente.

Fuente: <http://cocina.facilisimo.com/tortilla-de-quinoa_1159112.html>

### 6.- Quinoa con zanahoria y calabaza

Hoy os traigo una receta muy sabrosa preparada con quinoa, un pseudocereal sin gluten muy rico en proteínas de alta calidad. Vamos a acompañar la quinoa con dos alimentos anticáncer: la zanahoria y la calabaza, ambos ricos en betacarotenos, que son precursores de la vitamina A. Los betacarotenos son potentes antioxidantes que nos protegen frente al cáncer, sobre todo de pulmón, boca, estómiago y próstata. Además estimulan al sistema inmune y refuerzan nuestras defensas naturales frente al cáncer.

Ingredientes para dos personas

1/2 taza de quínoa

1 cebolla

1 zanahoria

1 trozo de calabaza

1 cucharada de pasas de corinto

AOVE (Aceite de oliva virgen extra)

Cúrcuma

Pimienta negra

Preparación:

1. Lava la quinoa debajo del grifo, en un colador y con abundante agua para eliminar la saponina.

2. Corta la cebolla en juliana y sofríe con un chorrito de aceite  .

3. Cuando la cebolla comienza a estar transparente, añade la quínoa y 1 taza de agua. Sube el fuego y cuando rompa a hervir añade las pasas, la cúrcuma y la pimienta y baja a medio fuego y deja cocinando hasta que reduzca el agua y la quinoa esté en su punto (entre 15 y 20 minutos). Así quedará suelta.

4. Mientras tanto, estofa la zanahoria y la calabaza cortadas en rodajas: echa un chorrito de aceite en una cazuela, una pizca de sal y tapa y cocina a fuego bajo hasta que queden al dente

5. Mezcla la quinoa con el resto de ingredientes y emplata con un aro o un vaso. El resultado es un plato muy dulcecito.

Se puede acompañar este plato con una rica [crema de calabaza y curry](http://www.misrecetasanticancer.com/2013/01/crema-de-calabaza-al-curry.html)

Fuente: <http://www.misrecetasanticancer.com/2014/01/quinoa-con-zanahoria-y-calabaza.html>

**6.- Recetas rápidas:**

**6.1.- Ensalada de quinoa**

Cuece la **quinoa** y escúrela. Luego, mézclala con las hortalizas que tengas a mano: tomate, lechuga, cebolla, [zanahoria](http://www.vidanaturalia.com/la-zanahoria-aliada-de-la-salud/), [brécol](http://www.vidanaturalia.com/las-magnificas-propiedades-del-borocoli/), etc… un poco de [aceite de oliva virgen](http://www.vidanaturalia.com/propiedades-del-aceite-de-oliva/), sal, pimienta o incluso todo revuelto con un poco de mostaza ecológica. De colofón, añade una [semillas de sésamo](http://www.vidanaturalia.com/semillas-de-sesamo-propiedades-y-beneficios/).

**6.2.- Revuelto de quinoa y champiñones**

Cuece la **quinoa** en una olla. Mientras tanto, pica un poco de cebolla y unos champiñones y sofríelos en una sartén. Cuando se haya sofrito, quítalo del fuego, añade la quinoa escurrida. Aliña con un poco de [salsa de soja](http://www.vidanaturalia.com/salsa-de-soja-o-shoyu-y-tamari/) y unas semillas de calabaza.

**6.3.- Caldo de quinoa**

Elabora una buena sopa cociendo todo tipo de verduras. Cuela el caldo y utilízalo para cocer la **quinoa**. Finalmente obtendrás una sopa sustituyendo la dañina pasta de trigo por saludable **quinoa**.

**6.4.- Cocido de quinoa**

Mientras cueces la **quinoa** en una olla llena de agua, añade también algunas verduras frescas que tengas a mano, troceadas. Por ejemplo, acelga, espinaca, un poco de patata en cuadraditos, puerro, zanahoria, cebolla… Déjalo cocer todo a la vez durante 20 minutos a fuego lento (las verduras a medio hacer son exquisitas y más nutritivas). Al final, añade [sal](http://www.vidanaturalia.com/tipos-de-sal-cual-es-la-mejor/), [comino](http://www.vidanaturalia.com/comino-propiedades-y-beneficios/), [jengibre](http://www.vidanaturalia.com/propiedades-y-beneficios-del-jengibre/) y un chorrito de aceite de oliva virgen crudo.