



Índice

Presentación	6
Proyecto Quinoa Orgánica	8
La quinoa y sus variedades	10
Desayunos	
Blintzes de queso, compota de frutos secos	14
Gacha de quinoa roja y queso fresco, huevos escalfados	16
Huevos revueltos con jamón, corchos de quinoa	18
Muffins de quinoa, manzanas y crumble	20
Porridge de quinoa negra, compota de piña y menta	22
Tostadas francesas de pan de quinoa, miel de maple	24
Entradas	
Bavarois de palta y quinoa negra, coulis de pimiento amarillo	28
Beignets de quinoa, langostinos, ajíes, mayonesa al kión y sillao	30
Col morada con quinoa y champignones	32
Crepes de quinoa roja rellenos de atún y legumbres estilo mediterráneo	34
Croqueta de quinoa, salsa de tomate ahumada	36
Gnocchi de quinoa con queso gorgonzola	38
Sopas	
Bisque de crustáceos y quinoa	42
Crema de champignones, quinoa y tocino	44
Sopa de quinoa al curry verde tai y mango	46
Velouté de quinoa, quenelas de zanahoria y culantro	48



Ensaladas

Ensalada de quinua a la griega	52
Quinua en ceviche sobre carpaccio de conaina	54
Taboulé del altiplano	56

Platos de fondo

Cojín de trucha, acelga, tocino, mantequilla blanca a la pimienta, quenelas de quinua	60
Curry de quinua y legumbres, chuleta de cordero emparrillada	62
Fideua de quinua	64
Filete de corvina en escama de chorizo, polenta de quinua y aceite de chorizo	66
Filete de trucha empanizada con maní, quenelas de quinua, queso fresco y algunas hojas verdes	68
Lasagna de quinua y mariscos	70
Pato con quinua al parmesano, jugo perlado	72
Polenta de quinua, zapallo loche confitado, tocino emparrillado	74
Q'ori fettuccini	76
Salteado de pollo al estragón, spaetzli de quinua al emmental	78

Postres

Cheesecake de quinua	82
Flan de quinua, crema inglesa	84
Gateau de quinua, pasas y pisco	86
Genovesa de quinua y especias	88
Mazamorra de quinua y frutos rojos	90
Pudding de quinua, chocolate del Cusco y Mouse de lúcuma	92
Quinua con leche y saúco	94



Tarta de quinua, manzanas caramelizadas 96

Galletas

Brownie de quinua y chocolate 100

Magdalenas de quinua 102

Sablés de quinua 104

Tejas de quinua 106

Bebidas

Fermentado de quinua, frescas y frambuesas 110

Milkshake de quinua, vainilla y hierbaluisa 112

Panes

Pan de quinua dulce. Pan campesino de quinua cocida.

Pan de quinua a la francesa. Trenza de los tres colores. 116