



# Chupe de quinua con pescado



**Fuente:** Asociación Wiñay Warmi

Recetario “*El camino de la quinua*”, publicado por el Movimiento Manuela Ramos (Perú)

**Porciones:** 5 personas

## Ingredientes:

1 taza de quinua  
5 trozos de pescado frito  
4 cdas de queso fresco  
1 taza de leche  
1 cebolla mediana  
2 choclos grandes  
5 papas grandes  
1 taza de habas verdes  
1 taza de zapallo, picado  
2 ramitas de apio  
Ajo  
Comino  
Pimienta  
Culantro

## Preparación

- Cocine el pescado en un sartén con un poco de aceite y selle cada trozo por ambos lados.
- Lave y cocine la quinua en agua.
- Fría los ajos molidos junto con el comino, pimienta, cebolla, apio y añádalos a la quinua cocida.
- Eche el zapallo, habas, choclo cortado en rodajas y las papas cortadas en tiritas.
- Una vez que todo esté cocido añada el queso.
- Al servir el chupe agregue la leche y el pescado.



## Consejo:

Al comprar la leche, escoja aquella que sea baja en grasas, para reducir el contenido de energía y de grasa saturada.