



Guiso de quinua



Fuente: Teresa Berta Cardozo, de la comunidad aborígen Ayllu Mama Kolla (Argentina)

Receta recolectada con el apoyo de Magda Choque Vilca

Ingredientes:

1 ½ taza de quinua
2 cebollas
1 pimiento rojo
100 g de charqui
1 tomate
3 tazas de caldo de verduras
Polvo pimentón
Perejil, picado
Aceite neutro
Sal
Pimienta

Preparación

- Lave y cocine la quinua en agua.
- Corte la cebolla y el pimiento en cuadrados muy pequeños. El tomate pélelo y córtelo en cubos.
- En una cacerola caliente vierta el aceite y cuando esté caliente agregue la cebolla y pimiento.
- Agregue la sal y sofría.
- Agregue el tomate y los condimentos restantes.
- Machaque el charqui y separe las hebras. Añada a la cacerola.
- Incluya el caldo de verduras caliente, deje hervir y luego agregue la quinua previamente cocida.
- Una vez que evapore el líquido y la preparación se espese, retire del fuego.
- Sirva con perejil picado.



Consejo:

Limite el contenido de sodio del plato eligiendo un caldo de verduras con bajo contenido de sodio. Limitar este mineral en las comidas es especialmente importante para las personas con presión arterial alta.