

Quinoa

*Cereal que não contém glúten, neste post veja como fazer **quinoa** em grãos, além de indicações de consumo.*



A **quinoa em grãos** é o meu novo vício alimentício – quando estou a fim de uma comida leve, não consigo pensar em nada além de uma salada com o cereal do momento. Indicado para quem necessita de uma dieta **sem glúten**, é muito versátil.

Nativa da América Latina, original dos Andes, a **quinoa** é conservada há milhares de anos pelos *quechuas* e *aymarás*. São mais de 3.120 variedades, cultivadas principalmente na Colômbia, Chile, Peru, Equador e Bolívia. É uma rica fonte de ferro, cálcio e ácidos graxos. É rica também em fibras e excelente fonte de carboidratos. Possui grande quantidade de vitaminas do complexo B. Colabora com o fortalecimento muscular e atua na redução do colesterol.



As fibras do **grão da quinoa** dão a sensação de saciedade – por isso considero ela o complemento perfeito para uma salada. Alimentação nutritiva, saborosa, “magra” e saudável. É a melhor fonte de proteínas do reino vegetal.

Tipos de Quinoa

Apesar da grande variedade de cultivares, encontramos facilmente 3 tipos de quinoa – onde a cor é a única diferença: vermelha, branca e preta. Ela rende na mesma proporção que o arroz, mas tem um tempo de cocção um pouco maior.

Como fazer Quinoa

- Lave a quantidade a ser preparada em água corrente,

- usando uma peneira;
- Proporção de água é: 1 1/2 xícara de água para cada xícara de quinoa;
 - Esquente a água;
 - Em uma caçarola de tamanho médio, coloque para ferver a quinoa, a água e uma pitada de sal;
 - Quando a água evaporar, se a quinoa ainda não estiver cozida, acrescente mais um pouco de água e siga testando. Tempo de cozimento é de aproximadamente 20 minutos;
 - Quando a água tiver evaporado e a quinoa macia (mas firme), desligue o fogo. Coloque um pano limpo e seco entre a panela e a tampa, para que o pano absorva o restante da umidade e a quinoa fique bem soltinha;
 - Pode ser consumido quente ou frio. Pode ser guardada na geladeira por até 5 dias. Se não for utilizar no mesmo dia do cozimento, aqueça levemente e com um pouquinho de água antes de servir.

Como consumir Quinoa

- Em sopas
- No tabule
- Em saladas
- Risotto (usar quinoa ao invés de arroz)
- Como acompanhamento
- Com iogurte
- Substituindo farinha (quinoa em pó)
- Em sucos e vitaminas (quinoa em pó)
- Com frutas (quinoa em flocos).

Nos próximos posts, **receitas com Quinoa**: “risotto” e saladas.