

# 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.

---

# As melhores tele-entregas de Porto Alegre – Parte 2

Já que o [post](#) sobre as melhores tele-entregas de Porto Alegre teve audiência – thank's! – e testei algumas comidinhas novas por entrega, seguem novas dicas. Se a preguiça for forte, parta para a **tele-entrega!**

## Sushi – [Shark Sushi](#)

**Porto Alegre** já tem tantas casas de comida japonesa quanto de churrasco. O sushi literalmente caiu no gosto da gurizada! O Shark, que fica próximo da minha casa, ainda é um dos que oferecem entrega por um bom preço – a grande maioria dói no bolso. Fica complicado pedir entrega de Sushi e gastar tanto quando quando se vai comer no restaurante...Recomendo também o rodízio que é servido no próprio **Shark**, que é muito bem servido e bem saboroso!



Combinado de Salmão Shark Premium.

## Comida Italiana – [Salsa e Pasta](#)

Uma grata surpresa foi o que tivemos com esta **massa da Salsa&Pasta**, cumprindo honrosamente o slogan que usam: “Faça o seu pedido e surpreenda-se!”. Nós pedimos o *Fettuccine Alla*

*Angrisani* – com massa fresca caseira e molho de **carne de panela** com rúcula. A porção pequena é suficiente para duas pessoas que comem medianamente no jantar. Por um preço muito em conta.



Fettuccine da Salsa&Pasta – a foto não é das melhores, mas estava muito bom!

### **Diversificada – [Petiskeira](#)**

Confesso que não sou muito fã da comida deles, mas também tive uma grata surpresa ao receber uma generosa **Alla Minuta de Frango** em um dia chuvoso no trabalho. Acho que o fator “generosidade” é o que deve contar mais neste caso, pois não

sou de comer muito mas sei que a grande maioria das pessoas não. Colegas pediram **Feijoada** e **Frango com Molho de Gorgonzola** e vieram igualmente bem servidos. Básico, mas satisfatório.



Alla Minuta de Frango na entrega da Petiskeira.

### **Comida Vegetariana – [Sabor de Saúde](#)**

Essa eu confesso que ainda não testei, mas minha colega pediu aqui e comprovadamente valeu a pena: porção generosa, muito saborosa, saudável e nutritiva para quem não come carne. **Marmita Vegana** da boa em Porto Alegre, porque apesar de carnívora assumida, não tenho preconceitos.



Marmita Vegana da Sabor de Saúde.

---

## **Receita de Gyoza ou Jiaozi e Dim Sum**

*Receita de Gyoza* – não é fácil, mas é muito bom!



Sempre tive ímpetos de, em **restaurante japonês ou chinês**, comer apenas **Gyoza**, pelo tanto que gosto destes pasteizinhos asiáticos. Mas me contive e deixei a gulodice para tratar em casa.

Segue a **receita** que testei, minhas considerações e uma breve explicação sobre gyozas e variações sobre o mesmo tema. Aproveitem, deliciem-se!

### **Receita de Gyoza de Carne de Porco**

#### ***Ingredientes***

##### *Da Massa*

- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1/2 xícara de água quente;
- 1/4 xícara de água fria;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher de sopa de óleo.

##### *Do Recheio*

- 400 gramas de carne de porco assada moída;
- 3 colheres de sopa de cebolinha picada;
- 2 colheres de sopa de gengibre picado;
- 2 colheres de sopa de molho de ostra;
- óleo de gergelim;

– 1 colher de sopa de manteiga.

#### *Do Molho*

- 3 colheres sopa de shoyu;
- 1 colher de sopa de molho de ostras;
- 1 colher de cebolinha picada;
- 2 colheres de água fria.

#### **Modo de preparo**

##### *Da Massa*

Em uma vasilha, adicione a farinha, a pitada de sal e o azeite. Em seguida, adicione a água quente (*usei um pouco além de morna*), misture bem e depois adicione a água fria.

Misture e sove até que fique homogênea. Deixe descansar por 45 minutos. Enquanto isso, prepare o recheio.

##### *Do Recheio*

Para uma mistura homogênea, aqueça o óleo e a manteiga e adicione a cebolinha. Frite levemente e adicione a carne, em seguida o gengibre e por fim, o molho de ostras. Se a mistura precisar de um pouco de liga, adicione uma colher de água.

Para a montagem, faça discos finos com a massa e recheie com a carne temperada. Cozinhe no vapor e depois dê uma leve fritadinha na frigideira com óleo.

##### *Do Molho*

Para o molho, misture todos os ingredientes e leve a uma panela no fogo. Deixe reduzir, para que forme um molho levemente denso. Este molho serve para mergulhar os pequenos gyozas.

#### **Considerações**

– Tive dificuldades com a massa após o “descanso”. Ficou extremamente grudenta e precisei adicionar beem mais farinha para poder esticar e formar os disquinhos. Na próxima, tentarei esta receita [aqui](#)! Lembre que o recheio pode ser com seus ingredientes favoritos e esta receita é facilmente adaptável para se tornar um **prato vegetariano**. Minha sugestão

é um recheio com cogumelos frescos!

**Origem:** *Gyozas* no Japão, *Jiaozi* na China, *Momo* no Tibet...são vários nomes para este petisco, variando conforme o país asiático em questão, mas o preparo não difere muito.

O bom é que independente do lugar na Ásia em que você estiver, poderá apreciar os mesmos. Optei por relacionar esta receita como de *Gyoza* porque foi assim que conheci estes simpáticos pasteizinhos cozidos, que são consumidos largamente no seu continente de origem, como um lanche servido antes do almoço, chamado ***Dim Sum***.