

# Criterios del Comercio Justo

El Comercio Justo es una alternativa basada en el diálogo, la transparencia y el respeto que garantiza:

Salarios y condiciones de trabajo dignos

No hay explotación infantil

Igualdad entre mujeres y hombres

Respeto y cuidado del medio ambiente

Dedicación de parte del beneficio a sanidad, educación, etc. para toda la comunidad.

Productos de excelente calidad

¡Y mucho más!

**Eligiendo productos de Comercio Justo  
construyes un mundo mejor**



Setem



## Índice

La quinoa o quinua	pág.	3.
Modo de preparación básico	pág.	4.
Crema de calabaza con quinoa	pág.	5.
Bocaditos de quinoa y zanahoria	pág.	6.
Quinoa con espinacas	pág.	7.
Tabulé de quinoa	pág.	8.
Ensalada de quinoa	pág.	9.
Pimientos rojos rellenos con quinoa	pág.	10.
Pisto con quinoa	pág.	11.
Quinoa a la piña	pág.	12.
Pastel de carne con quinoa	pág.	13.
Cheesecake tropical con quinoa	pág.	14.
Galletas de quinoa, avena y plátano	pág.	15.
Postre de quinoa con leche de almendras	pág.	16.
Quinsals	pág.	17.
Causa de quinoa	pág.	18.
Alfajores de quinoa	pág.	19.
Calabaza rellena de quinoa y verduras	pág.	20.





## La quinua o quinoa

La quinua o quinoa (*Quenopodium quinoa*) es una planta ancestral cultivada por los incas desde hace más de 5.000 años que la consideraban sagrada por su alto valor nutritivo. Su principal lugar de origen y de cultivo se ubica en los Andes, aunque hoy en día se produce en casi toda América del Sur.

Hay más de 3.000 variedades de esta planta que puede alcanzar los 3 metros de altura con una serie de florecitas dispuestas en racimos con los granos que son la semilla.

Es por ello que se la considera un grano o pseudocereal. Pertenece a la familia de las *quenopodiáceas* (igual que las espinacas y otras plantas de hojas comestibles) pero es confundida a menudo con los cereales por su composición y forma de comerla.

La quinua es muy rica en vitaminas (C, E, B1, B2, B6 y B9), en proteínas y en minerales con un alto contenido de calcio, hierro, magnesio, fósforo y zinc. Por todo ello es un alimento de gran valor nutricional. Además carece de gluten por lo que es un alimento apto para celíacos y de fácil digestión.

Se puede cocinar de muchas formas diferentes y es fácilmente combinable, así que la podemos utilizar en el desayuno, como aperitivo, como plato principal o en un nutritivo postre.



## Modo de preparación básico

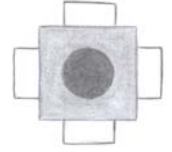
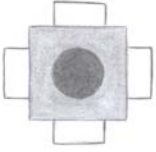
1 medida de quinoa\* (un vaso por ejemplo).

Agua fría, de 1 y media a dos veces la misma medida.

Lavar la quinoa pasándola por un colador y escurrirla. Este lavado hace que se elimine la saponina que le daría un sabor amargo. Poner a cocer en una olla en el agua fría hasta que hierva. Entonces tapar y dejar que cueza a fuego bajo entre 10 y 15 minutos que el agua habrá desaparecido y el grano quede casi transparente. Salar al gusto.

\* Este asterisco junto a los ingredientes indica que ese producto lo puedes encontrar en tiendas de Comercio Justo como SETEM.





## Crema de calabaza con quinoa

### Ingredientes:

1 medida (vaso/taza) de quinoa\*  
1 cebolla  
600 grs. de calabaza  
½ puerro  
½ bulbo de hinojo (opcional, se puede usar puerro)  
Eneldo fresco (opcional, se puede usar perejil)  
1 cucharada de aceite de oliva  
Sal\*  
Curry\*(opcional)

### Modo de preparación

Cortar la cebolla, el puerro y la calabaza en cuadraditos.  
Lavar la quinoa y saltearla en una cazuela con el aceite durante 1 minuto removiendo constantemente.

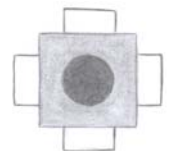
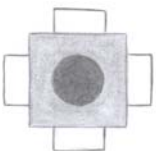
Añadir la cebolla, la calabaza y el puerro y cubrir con agua. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego y mantener 15 minutos más, vigilando el agua de vez en cuando. Unos minutos antes de apagar incorporar ½ cucharadita de curry.

Pasar por la batidora hasta conseguir una crema suave.

Cortar el hinojo en láminas finitas y saltear con un poco de aceite y sal hasta dorar.

Servir la crema añadiendo como adorno por encima el hinojo salteado y espolvorear eneldo fresco.

*Fuente: receta adaptada a partir de [www.quinoarecetas.es](http://www.quinoarecetas.es)*



# Bocaditos de quinoa y zanahoria

## Ingredientes

Quinoa\* cocida(1 taza)  
Zanahoria cortada en rodajas (2 tazas)  
Queso rallado (1 taza)  
1 Huevo  
Pan rallado (1/2 taza)  
Perejil  
Sal\*

## Modo de preparación

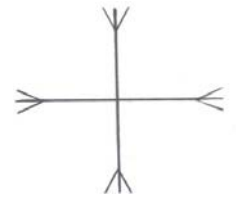
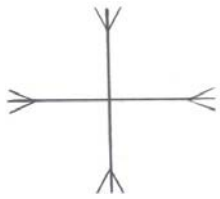
Cocer la zanahoria con sal, aplastar con un tenedor y mezclar con la quinua cocida y el queso rallado.

Formar bolitas del tamaño de una nuez, rebozar por el huevo batido y después por el pan rallado. Freír en aceite caliente.

Los bocaditos se pueden adornar con una ramita de perejil o servir acompañados de ensalada o salsa de tomate.

*Fuente: receta adaptada a partir del Recetario Andino del Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INAIP).*





## Quinoa con espinacas

### Ingredientes:

2 tazas de quinoa\*  
4 tazas de agua  
300 grs. de espinacas  
100 grs. de champiñones en laminas  
1 tomate cortado en dados  
Aceite de oliva  
Sal\*

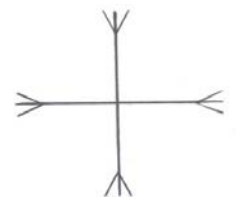
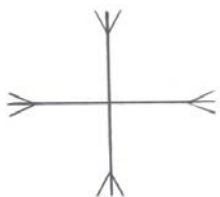
### Modo de preparación:

Calentar 4 tazas de agua en un recipiente y cuando esté en ebullición añadir la quinoa. Dejar que hierva hasta que se evapore el agua.

En una sartén con aceite de oliva dorar el tomate durante unos minutos y añadir los champiñones. Después, añadir las espinacas en trozos pequeños y dejar que se cocine todo durante unos minutos.

Servir la quinoa en un plato y poner las espinacas encima.

*Fuente: receta adaptada a partir de [www.paravegetarianos.com](http://www.paravegetarianos.com)*



# Tabulé de quinoa

## Ingredientes:

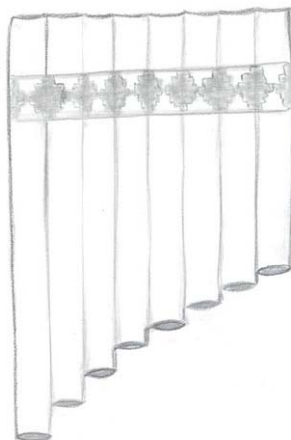
2 tazas de quinoa\*  
4 tazas de agua  
6 cebolletas  
4 tomates  
Zumo de limón  
Perejil picado  
Sal\* y aceite

## Modo de preparación:

Hervir la quinoa en el agua unos 20 minutos, hasta que esté tierna y dejar enfriar.

Cortar la cebolleta finita. Pelar y quitar las semillas de los tomates y cortar en daditos. Mezclar la quinoa con ellos, y aderezar con sal, zumo de limón, perejil y aceite.

*Fuente: receta adaptada a partir de Graciela Martínez para [www.misrecetas.org](http://www.misrecetas.org)*







## Ensalada de quinoa

### Ingredientes:

2 medidas (vaso/taza) de quinoa\*.  
4 medidas de agua  
1 pepino  
15 tomates cherry o 1 tomate  
140 gr. de maíz (1 bote pequeño)  
5 palmitos\*  
3 rodajas de piña en su jugo\*  
50 gramos de alcaparras  
20 aceitunas negras  
Aceite de oliva  
Sal\*

### Modo de preparación:

Elaborar la quinua como se indica en la receta básica y dejarla enfriar.

Cortar en trocitos el pepino, los palmitos, la piña y las aceitunas. Los tomates cherry partirlos por la mitad.

Poner la quinua en una ensaladera, añadir los ingredientes que acabamos de cortar y además el maíz y las alcaparras. Aderezar con aceite y sal. Mezclar bien y... ¡lista para servir!





## Pimientos rojos rellenos con quinoa

### Ingredientes:

7 pimientos rojos pequeños  
100 grs. de quinoa\*  
4 cebolletas  
50 grs. de calabacín  
50 grs. de calabaza  
Aceitunas negras sin hueso  
1 huevo duro picado  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1/2 vasito de vino blanco  
Hojas de albahaca en tiritas  
Unas tiritas de pimiento asado  
Sal\* y pimienta\*

### Modo de preparación:

Cocinar la quinoa según el modo de preparación básico y reservar.

Quitar a los pimientos el pedúnculo y las semillas. Cocerlos enteros al vapor unos 3 minutos (en olla rápida) y guardar.

En una sartén con un poco de aceite pochar las cebolletas (en rodajitas), la calabaza y el calabacín (en dados) y salpimentar. Tras unos minutos añadir el vino y dejar hasta que se evapore.

Añadir la quinoa a la sartén y mezclar añadiendo las aceitunas en rodajas, el huevo, los trocitos de pimiento asado y la albahaca.

Rellenar con esta mezcla los pimientos y servir. Se puede añadir queso rallado y gratinar un par de minutos.

*Fuente: receta adaptada de Pensamiento para [www.misrecetas.org](http://www.misrecetas.org)*





## Pisto con quinoa

### Ingredientes:

2 tazas de quinoa\*  
2 tazas de caldo de verdura o agua  
1 cebolla.  
1 pimiento verde  
1/2 pimiento rojo  
1 berenjena grande  
2 calabacines medianos  
1 tomate maduro  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Sal\* y pimienta\*

Aceitunas rellenas de pimiento

### Modo de preparación:

En una sartén con aceite, pochar la cebolla picada, los pimientos, la berenjena y los calabacines en cuadraditos. Después agregar el tomate (sin piel ni semillas) también picado, sal y pimienta. Dejar que se haga lentamente la verdura, en su propio jugo.

Aparte, cocer quinoa en el agua o caldo.

Servimos el pisto acompañado de la quinoa y unas aceitunas rellenas de pimiento.

*Fuente: receta adaptada de Pensamiento para [www.misrecetas.org](http://www.misrecetas.org)*



# Quinoa a la piña

## Ingredientes:

- 1 medida (vaso/taza) de quinoa\*
- 1 vaso de zumo de piña\*
- 1 medida (vaso/taza) de agua
- 1 pimiento rojo
- 1 medida de guisantes congelados
- 1 cebolla
- 3 cucharadas de salsa de soja\*
- 3 trozos de piña en su jugo\*
- 1 diente de ajo.
- 3 hojas de menta medianas (opcional)

## Modo de preparación:

Poner el agua y el zumo de piña en una olla y cocer ahí la quinoa hasta que esté hecha.

Mientras, picar la cebolla y freír con el ajo en una sartén hasta que queden transparentes (unos 2 minutos). Añadir el pimiento rojo cortado en cuadraditos, dejar hacer un poco y unir los guisantes. Cuando los últimos estén brillantes sumar la menta picada (opcional) y la piña también en cuadraditos.

Al final añadir la quinoa a la sartén, rehogar con la salsa de soja y dejar al fuego durante un minuto. Ya está lista para servir.

*Fuente: receta adaptada a partir de Jona y Pelluz en [www.paravegetarianos.com](http://www.paravegetarianos.com)*





## Pastel de carne con quinoa

### Ingredientes:

- 1/4 taza de quinoa\*
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 diente de ajo picado
- 750 grs. de carne picada
- 1 cucharadita de tomate triturado
- 2 cucharadas de salsa inglesa/worcester
- 1 huevo
- 1 pizca de sal\*
- 1 cucharadita de pimienta\*
- 2 cucharadas de azúcar moreno\*
- 1 cucharada de perejil picado

### Modo de preparación:

Cocer la quinoa. Dejar enfriar y reservar. Precalentar el horno a 180° C y mientras, en una sartén a fuego lento, poner un poco de aceite y rehogar la cebolla y el ajo. Retirar y dejar enfriar.

En un cuenco mezclar bien la carne picada con la quinoa, la cebolla, el tomate, 1 cucharada de salsa inglesa y el huevo. Salpimentar.

Darle forma de rollo de carne sobre una fuente cubierta con papel aluminio.

En un cuenco, mezclar el azúcar con 1 cucharada salsa inglesa y 1 de agua. Cubrir el rollo de carne con esta mezcla. Hornearlo unos 50 minutos, hasta que se haya hecho la carne. Dejar enfriar 10 minutos antes de cortarlo en rodajas para servir.

*Fuente: receta adaptada de Drew para Allrecipes.ar.com*





## Cheesecake tropical con quinoa

### Ingredientes:

150 grs. de queso de untar.  
100 cl. de leche condensada  
250 cl. de crema de leche o nata  
200 grs. de quinoa\* cocida  
Galletas de chocolate\* trituradas  
Dulce de leche  
70 grs. de pulpa de piña o papaya o maracuyá  
1 sobre de gelatina sin sabor  
80 grs. de azúcar moreno (panela)\*

### Modo de preparación:

En un cuenco mezclar la leche condensada, la crema de leche, el azúcar y el queso. Luego agregar la fruta elegida triturada (piña, papaya, maracuyá...) y la quinua cocida (bien escurrida) y mezclar.

Diluir en 1/2 taza de agua hirviendo la gelatina sin sabor y unir a la mezcla anterior.

Para hacer la base crocante: mezclar las galletas de chocolate picadas con dulce de leche y colocar en un molde a modo de base.

Verter en el molde la mezcla preparada con la quinoa y dejar en el refrigerador durante 3 horas.

*Fuente: receta adaptada a partir de [www.misrecetas.org](http://www.misrecetas.org)*



# Galletas de quinoa, avena y plátano

## Ingredientes:

1 taza de avena o muesli  
1 taza de quinoa\*  
2 plátanos maduros  
½ taza de azúcar moreno (panela) \*  
½ taza de margarina  
Una pizca de sal\*  
Coco rallado\*

## Modo de preparación:

Ponemos los plátanos en una fuente y los aplastamos con un tenedor. Añadimos el azúcar, la sal, la margarina, el coco rallado y la avena y formamos una pasta homogénea.

En una olla cocemos la quinoa unos 7 minutos y la colamos. Incorporamos la quinoa a la mezcla.

En una bandeja de horno ponemos papel para hornear y vamos formando las galletas con ayuda de un molde. Horneamos de 15 a 20 minutos a 150° C cuidando de que no se nos quemem.

Fuente: *receta adaptada a partir de [www.cocinaveganafacil.org](http://www.cocinaveganafacil.org)*





## Postre de quinoa con leche de almendras

### Ingredientes:

200 grs. de quinoa\*

Leche de almendras

Un poquito de vainilla

2-3 ciruelas (cortadas en trocitos)

Un puñado de pasas

Jarabe de arce o sirope de caramelo (una o cucharada o dos según el gusto)

Otras frutas de temporada en trocitos

Ralladura y zumo de 1 limón

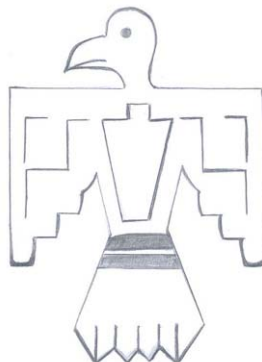
### Modo de preparación:

Cocer la quinoa según el modo de preparación básico, pero sustituyendo el agua por la leche de almendras aromatizada con vainilla. Dejar que cueza unos diez minutos y cuando se haya consumido el líquido añadir las pasas, las ciruelas y el sirope o jarabe de arce.

Apagar el fuego y dejar un tiempo tapado hasta que se enfríe. Después añadir las otras frutas, la ralladura y el zumo de limón.

Dejar en sitio fresco hasta consumir. Se puede servir acompañado de mermelada o de crema de vainilla o de un coulis de fruta (puré hecho con frutas)

Fuente: receta adaptada a partir de *Proteínas vegetales, una sana alternativa a la carne*. Cristina Bourgoiz.







## Quinsals

### Ingredientes:

200 grs. de quinoa\*  
600 ml de agua  
100 grs. de calabacín cortado en juliana  
100 grs. de zanahoria cortada en juliana  
200 grs. de brécol  
150 grs. de pimientos rojos  
150 grs. de pimientos verdes  
50 grs. de puerro tierno en juliana  
2 dientes de ajo  
Sal al gusto\*  
1 chorrito de aceite de oliva

### Modo de preparación:

Hervir la quinoa con el agua y la sal unos 15 minutos a 180° hasta ver que el agua ha sido absorbida por la quinoa, remover y dejar enfriar.

Cocinar el brécol y la zanahoria al dente. Cuando estén en su punto, escurrir el agua y separar.

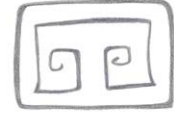
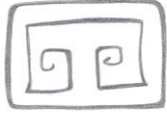
En una sartén poner el aceite de oliva con los ajos picados finamente y dorar.

Agregar el puerro, el calabacín, los pimientos rojos, los pimientos verdes y saltear. Después añadir la quinoa, la zanahoria y el brécol y terminar de saltear. Salar al gusto.

Retirar del fuego y servir

Fuente: receta del restaurante Subiendo al Sur  
([www.subiendoalsur.org](http://www.subiendoalsur.org))





## Causa de quinoa

### Ingredientes:

500 grs. de quinoa\*

1,5 litros de agua

200 grs. de mahonesa

Un aguacate grande en su punto de maduración

Un puerro pequeño

Una cebolla pequeña

Sal al gusto\*

### Modo de preparación:

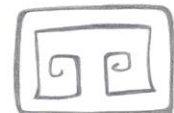
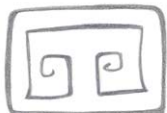
Hervir la quinoa con el agua, el puerro, la cebolla y la sal durante unos 25 minutos a unos 160°. Remover cuidadosamente para que no se pegue.

Cuando la quinoa esté cocida, retirar la cebolla y el puerro (lo usamos para enriquecer el sabor) y dejar enfriar.

Una vez fría, mezclar con la mahonesa hasta lograr una masa homogénea ayudándose de una espátula. Preparar un molde de 25 cm x 25 cm y verter la mitad de la masa en el molde esparciéndola uniformemente. Cortar el aguacate en láminas finas y cubrir toda la base de quinoa con el aguacate.

Verter el resto de la masa de quinoa con mahonesa sobre el aguacate y esparcir uniformemente por todo el molde con la espátula. Dejar enfriar unos 40 minutos en la nevera y servir en raciones al gusto. Se puede decorar cada ración con trocitos de aceituna y huevo duro.

Fuente: receta del restaurante Subiendo al Sur  
([www.subiendoalsur.org](http://www.subiendoalsur.org))





## Alfajores de quinoa

### Ingredientes:

(Para 40 alfajores)

200 grs. de harina de quinoa\*  
300 grs. de maicena  
150 grs. de azúcar\*  
200 grs. de mantequilla  
4 yemas de huevo  
4 gotitas de vainilla  
15 grs. de polvo de hornear  
100 grs. de dulce de leche  
50 grs. de anacardos sin sal molidos

### Modo de preparación:

Batir las 4 yemas en un cuenco. Añadir el azúcar y los 200 grs. de mantequilla. Agregar la harina de quinoa, la maicena, el toque de vainilla y el polvo de hornear. Amasar uniformemente hasta obtener una masa suave y homogénea.

Estirar la masa hasta lograr una lámina de 6 mm. aproximadamente. Cortar con un molde de unos 4 cms. de diámetro, colocar en una bandeja de hornear y meterla en el horno unos 15 minutos a 160° centígrados.

Retirar del horno las pastitas y dejar enfriar unos 30 minutos. Luego, con mucho cuidado untar una cara de la galleta con el dulce de leche y colocar otra galleta encima como si fuera un sándwich. Con los anacardos triturados, espolvorear el contorno del alfajor para que no quede pringoso.

*Fuente: receta del restaurante Subiendo al Sur  
([www.subiendoalsur.org](http://www.subiendoalsur.org))*



# Calabaza rellena con quinoa y verduras

## Ingredientes:

250 grs. de quinoa cocida\*  
1 calabaza mediana (1,5 kg. aproximadamente)  
1 cebolla  
100 grs. de acelgas  
100 grs. de espinacas  
50 grs. de nueces peladas  
Tomillo  
Aceite de oliva  
Sal al gusto\*

## Modo de preparación:

Freír la cebolla picada en cuadraditos pequeñitos en un poco de aceite. Agregar las acelgas y espinacas limpias y troceadas de forma gruesa y dejar unos pocos minutos a fuego lento.

Finalmente añadir las nueces, la sal y el tomillo, remover unos minutos y posteriormente retirar del fuego. Mezclar con la quinoa cocida.

Abrir la calabaza por la parte de arriba, quitar las semillas y la pulpa más fibrosa del interior. Rellenar la cavidad con la preparación anterior, cerrar con la tapa de la propia calabaza y hornear a 180° durante unos 45 minutos hasta que la calabaza esté tierna - el tiempo dependerá del tamaño de la calabaza.

Servir a la mesa aprovechando la calabaza como si fuese una sopera.

