



# Amaranto

*Recetas nutritivas y  
deliciosas*

Prof. Luz Marina Ortega Gamarra  
Dr. Ángel Mujica Sánchez



# Amaranto

 *Recetas nutritivas y  
deliciosas* 

Prof. Luz Marina Ortega Gamarra  
Dr. Ángel Mujica Sánchez



## **Amaranto: Recetas nutritivas y deliciosas**

### **Editora:**

©Luz Marina Ortega Gamarra  
Urb. Las Begonias F-9, José Luis Bustamante y Rivero, Arequipa  
Arequipa – Perú

### **Autores:**

Prof. Luz Marina Ortega Gamarra  
luzortega@hotmail.com  
Dr. Ángel Mujica Sánchez  
amhmujica@yahoo.com

### **Productora culinaria:**

Prof. Luz Marina Ortega Gamarra

### **Asesor científico:**

Dr. Ángel Mujica Sánchez

### **Diseño:**

C.D. Esp. Brigitte Mujica Ortega

### **Colaboradores:**

Dr. Hoover Mujica Ortega  
M.I. Carla Zeballos Madariaga  
Carla Fabiana Mujica Zeballos  
C.D. Esp. Jonathan Marroquín Macas

### **Fotografía:**

Prof. Luz Marina Ortega Gamarra

Mayo 2021

Ciudad de México, México

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este recetario puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos o transmitida por medio alguno, sea este electrónico, mecánico, fotográfico, grabación o cualquier método, sin previa autorización escrita de la autora.



# Contenido

**04** Introducción

**06** Semblanza

**08** Presentación

## Amaranto

**10** Recomendaciones

**12** Beneficios

**12** Amaranto cocido

## Entradas

**16** Aguacate relleno con amaranto

**18** Aros de cebolla empanizados con amaranto

**20** Croqueta de amaranto con papa y atún

**22** Ensalada de amaranto con rabanitos

**24** Ensalada de quintonil

**26** Ensalada fresca de amaranto

**28** Molletes con amaranto

## Sopas

**31** Consomé de amaranto con carne

**33** Crema de amaranto con almendras

**35** Crema de amaranto con quintonil

**37** Crema de amaranto con verduras

**39** Sopa de amaranto con pollo

## Platos de fondo

**42** Amaranto con albóndigas

**44** Amaranto con fajitas de res

**46** Amaranto con pollo y ensalada de betabel

**48** Empanadas de amaranto

- 50** Filete de mojarra en costra de amaranto
- 52** Milanesa de pollo en costra de amaranto
- 54** Papa rellena con amaranto
- 56** Rollitos de amaranto con calabacín
- 58** Tarta de amaranto con brócoli
- 60** Tortitas de amaranto y verduras

### Postres

- 63** Carlota de café en costra de chocolate
- 65** Cóctel de frutas con amaranto
- 67** Galletas navideñas de amaranto
- 60** Niño envuelto de amaranto con frambuesas
- 71** Pan de amaranto
- 73** Pastel de tres leches con amaranto
- 75** Pastel marmoleado de amaranto
- 77** Postre de amaranto con frutas
- 79** Rodajas de plátano con amaranto
- 81** Tarta de amaranto con manzana
- 83** Tarta de amaranto con plátano
- 85** Tricolor de amaranto

### Bebidas

- 90** Agua de amaranto con manzana
- 92** Agua de amaranto con papaya
- 94** Agua de amaranto con piña
- 96** Atole de amaranto con nuez
- 98** Cóctel de amaranto
- 100** Licuado de amaranto con guayaba
- 102** Agradecimientos





# Introducción



El presente recetario fue elaborado con mucha dedicación y cariño en la Ciudad de México, durante los tiempos de confinamiento debido a la pandemia del Covid-19 (2020-2021).

La hora de la comida es la parte más importante del día llena de sabor, color y creatividad; el hecho de cuidar nuestros hábitos alimenticios, no significa que no podamos disfrutar de este delicioso momento.

Por tal motivo, surge la necesidad de crear el recetario “Amaranto: recetas nutritivas y deliciosas”, con el objetivo de promover una variedad de platillos acordes a la cultura tradicional, de bajo costo y fácil preparación; empleando alimentos nativos, sustentables y nutritivos.

Siendo el amaranto (*Amaranthus hypochondriacus* L.) parte de uno de los principales productos en la alimentación de las culturas pre-colombinas de América, como es el caso de los Mayas, Aztecas en Mesoamérica y el amanto (*Amaranthus caudatus* L.) especie cultivada por la cultura Inca en los valles interandinos de Sudamérica.

Este grano de alto valor proteico, contiene vitaminas y minerales esenciales para el normal desarrollo del ser humano.

Actualmente su cultivo se difunde en la costa peruana con mayores rendimientos, siendo necesario dar a conocer las formas de preparación y usos en las poblaciones citadinas.

Por otro lado, en México su cultivo y consumo data desde las culturas pre-hispánicas con una enorme historia milenaria, teniendo valores nutricionales y medicinales junto al maíz, frijol, chía y calabaza.

El consumo del amaranto puede presentarse de diferentes formas como grano, harina, grano inflado y tostado e incluso las hojas tiernas.

El objetivo principal de este libro es dar a conocer los beneficios y usos del amaranto, conocimientos adquiridos durante más de 45 años de investigación en cultivos nativos.

Se incluyen alrededor de 42 recetas, entre los cuales destacan ensaladas, sopa, platos de fondo, postres y bebidas.

¡Disfruta el legado de la cultura Mesoamericana!

La Autora



# Semblanza



Luz Marina, nació en la provincia de Calca, Cusco - Perú. Es licenciada en educación egresada de la Escuela Normal Superior Santa Rosa del Cusco.

Su vida profesional se inició en la Escuela Primaria Rural de Isañura, Puno - Perú durante los años de 1978 a 1985.

En 1982 continuando con su labor de maestra, trabajó en el Jardín de Niños "Platero" ubicado en Texcoco, México. Impartiendo conocimientos durante las pláticas extracurriculares, dirigidas a padres de familia, acerca de la buena alimentación para el desarrollo integral durante la infancia.

Gracias a su vocación de maestra y su pasión hacia la gastronomía, llevó su afición a un nivel superior, dándole un giro a la cocina tradicional. Tomando los principios básicos de los cultivos andinos para usarlos y combinarlos en la cocina.

De esta manera, en el año de 1992 publicó su primer recetario "Usos y valor nutritivo de los cultivos andinos" PICA -INIA, Perú.

Extendiendo su aporte en la gastronomía, en 1997 participó como ponente en el Seminario "Especies andinas, una riqueza no explotada por Chile", organizado por la Corporación de ayuda al ser desnutrido CORASEDE, Calama segunda región de Chile.

En 1998 presidió la comisión gastronómica, en la "Reunión técnica y taller de formulación de proyecto regional sobre producción y nutrición humana en base a cultivos andinos" organizada por la FAO en la ciudad de Arequipa - Perú.

Durante el año 2007, colaboró con la organización peruana Manuela Ramos; capacitando y brindando conocimientos de la gastronomía andina a base de quinua, a mujeres de la "Asociación Wiñay Wuarmi (Mujeres en crecimiento)" en el proyecto "Potenciando la economía de mujeres rurales en Puno - Perú".

*"Creo en la  
cocina, en el  
buen comer,  
y en la  
alimentación  
balanceada  
usando  
productos  
nativos"*



En 2009 capacitó a mujeres de la zona aymara y quechua, en las municipalidades de Ácora, Platería y Pucará, en la elaboración de platos a base de quinua y cultivos andinos.

Formó parte de la comisión gastronómica de cultivos andinos del Congreso Mundial de nutrición y alimentación ortomolecular, Arequipa - Perú 2015.

Posteriormente en el 2017 Integró la delegación gastronómica del V congreso Mundial de la Quinua, Puno-Perú.

Fue Ganadora del primer lugar del concurso gastronómico de platos típicos de Perú, organizado por el Consulado del Perú en Córdoba, Argentina en el año 2018.

Plasmando saberes y experiencias en el área culinaria, en el año 2019 publicó su segundo libro de recetas titulado "Quinua, el super alimento andino", presentado en la conferencia de prensa de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno - Perú.

Ponente de la conferencia "Usos y preparación de platos a base de quinua" en el seminario científico "Especies emergentes para Europa" por la Universidad Autónoma de Madrid y Universidad de Sevilla-España el año 2019.

Ponente del tema "Quinua (*Chenopodium quinoa* Willd.) patrimonio alimentario y motivo de bienestar de los pueblos quechuas y aymaras en el Perú, en el V congreso internacional observatorio de la alimentación: patrimonios alimentarios, sostenibilidad y turismo, Barcelona- España 2019.

Siempre abierta al avance, a la innovación e integración de los cultivos nativos en la cocina, pone en evidencia, en su obra, el profundo compromiso que Luz Marina ha mantenido a lo largo de su vida profesional con la alimentación sostenible y saludable en cada etapa del desarrollo del ser humano.

*"Con pequeños  
cambios en tu  
alimentación,  
conseguirás  
grandes  
transformaciones  
en tu  
salud"*



# Presentación

Nuevamente me encuentro en un dilema muy grande, pues la Profesora Luz Marina Ortega me ha solicitado hacer la presentación de su libro *Amaranto (Amaranthus hypochondriacus L.)*: Recetas nutritivas y deliciosas, realmente es un enorme compromiso, responsabilidad, satisfacción incommensurable y alegría indescriptible para mí, efectuar esta presentación pues la gran admiración, aprecio y cariño que tengo por ella desde que la conocí en Cusco hace 47 años y ahora compañera inseparable de travesía en la vida, se me traba el pensamiento, aturde la memoria al escribir estas líneas y no encuentro las palabras adecuadas para demostrarle admiración por su valioso trabajo, pues se me viene el recuerdo de los bellos momentos pasados juntos en los campos de amaranto cuando acompañados y agarrados de la mano y con el ímpetu juvenil, hacíamos recorridos por los cultivos coloridos, con sol radiante y con perfumes naturales propios de la diversidad del amaranto y gozando del bello panorama andino en los semilleros que me tocaba conducir, me permite tener la fortaleza, calidez y el valor para expresarle mi efusiva felicitación y agradecimiento por su nueva contribución a la sociedad, difundiendo los usos alimentarios del amaranto y mostrando con detalle y sencillez los ingredientes utilizados, formas de preparación y secretos adquiridos durante muchos años sin guardar ningún detalle para sí y que gustosa lo comparte y plasma en este recetario, de fácil y amena lectura por su sencillez en sus expresiones, figuras coloridas y que animan constantemente a consumirlas, estos bellos recuerdos me permiten tener mejor perspectiva, para poder admirar, reconocer su gran capacidad, desprendimiento y deseos de apoyo sin escatimar esfuerzo ni tiempo alguno en apoyar a todas las actividades y emprendimientos desarrolladas para promover el cultivo, uso, difusión y sobre todo elaboración de platillos deliciosos con el amaranto y los cultivos nativos preparados con sus propias manos, enorme imaginación culinaria que con tanta dedicación desbordada por la pasión del detalle, cariño y vocación de servicio comparte su experiencia y ahora durante nuestra estancia en México y siempre con su afán de enseñar y transmitir conocimientos como buena maestra, nos entrega este recetario de amaranto que sin duda alguna contribuirá al uso cotidiano de la población citadina. Finalmente, le auguro, muchos éxitos y que sea un paso decisivo para que el amaranto constituya un platillo predilecto de niños, adultos, madres gestantes, escolares y familias que reunidas alrededor de una mesa compartan la alegría de consumir amaranto producto bandera de México y patrimonio alimentario de las poblaciones nativas prehispánicas. Así mismo permita contrarrestar los avances implacables de la desnutrición de los niños y de la población aun marginada de nuestras naciones y pueblos originarios asentados ahora en las grandes ciudades, dado el elevado valor nutritivo y excepcional de este alimento orgullo de nuestros antepasados, presente en las mesas actuales y futuro alimento mundial.

Dr. Ángel Mujica Sánchez

Profesor Investigador de Cultivos Andinos

Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú



# Amarantho

*Amaranthus hypochondriacus L.*



# Recomendaciones:

- Se debe retirar las impurezas y lavar bien, frotando con ambas manos repetidas veces, hasta ver el agua limpia. Retirar los residuos de la inflorescencia que flota; finalmente decantar la tierra restante en el fondo del recipiente.
- El grano hervido forma un mucilago espeso, que genera la aglutinación del amaranto, esta formación está presente en mayor cantidad en el *Amaranthus hypochondriacus* L. (opaco), este puede usarse para la elaboración de postres, licuados y mermeladas.
- Para su uso en otros platillos, será necesario enjuagar y colar varias veces; así finalmente el grano se individualizará.
- El grano hervido del *Amaranthus hypochondriacus* L. (cristalino), contiene menor cantidad de mucilago; presenta un grano suelto, manejable y a la vez se caracteriza por poseer un sabor más suave; recomendable para la preparación de ensaladas, sopas y guarniciones.
- Se recomienda consumir de hojas tiernas del amaranto antes de la floración (quintonil).

# Beneficios del Amaranto



## Nutricional

Rico en proteínas, aminoácidos, vitaminas y minerales.



## Cardiovascular

Previene la aparición de enfermedades cardiovasculares.  
Reduce los niveles de la presión arterial.



## Antioxidante

Ayuda a combatir el envejecimiento prematuro de las células.



## Bajo en glucosa

Posee un bajo índice glucémico, ideal para pacientes con padecimientos de *Diabetes mellitus*.



## Energético

Mejora el rendimiento físico y mental.



## Sistema Óseo

Contiene calcio asociado al magnesio y fósforo.  
Fortificante de dientes y huesos.



# Amaranto cocido

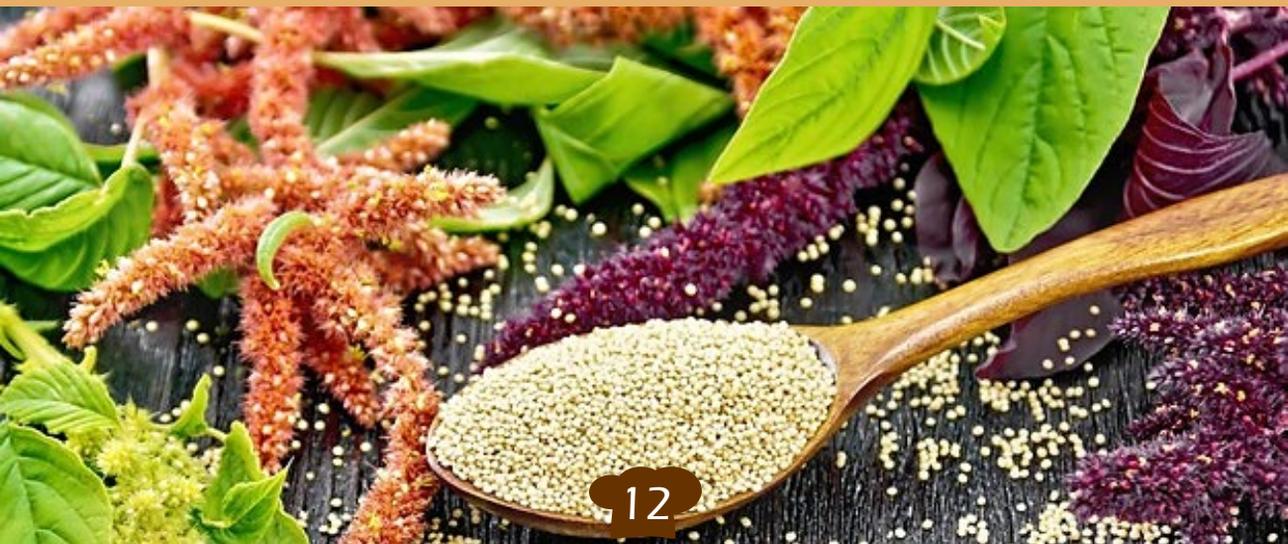
El amaranto en grano cocido, puede ser incluido en una gran variedad de platillos como ensaladas, guisos, sopas, postres y bebidas.

**Tabla 1. Tiempo, peso previo y posterior a la cocción del grano de amaranto**

	Tiempo (min)	Peso previo a la cocción (g)	Peso posterior a la cocción (g)
<b>Amaranto opaco</b>	20 min	250 g	600 g
<b>Amaranto cristalino</b>	20 min	250 g	700 g

En la Tabla 1, se muestra el peso del amaranto opaco y cristalino previo y posterior a su cocción, demostrando que el amaranto ya cocido aumenta en 2.5 veces su peso inicial, debido a la absorción de agua y aumento de volumen.

Es oportuno indicar, que al momento de terminada la cocción, el amaranto puede aglutinarse debido al mucílago que posee, este mucílago puede eliminarse al enjuagar con abundante agua y posteriormente colar. Este es el secreto para que, a partir de este tipo de cocción se puede refrigerar y agregar a cualquier otra preparación.





20 MN



4 PERSONAS

# Amaranto cocido

## Ingredientes :

- ✓ 250 g de amaranto en semilla
- ✓ 500 ml de agua



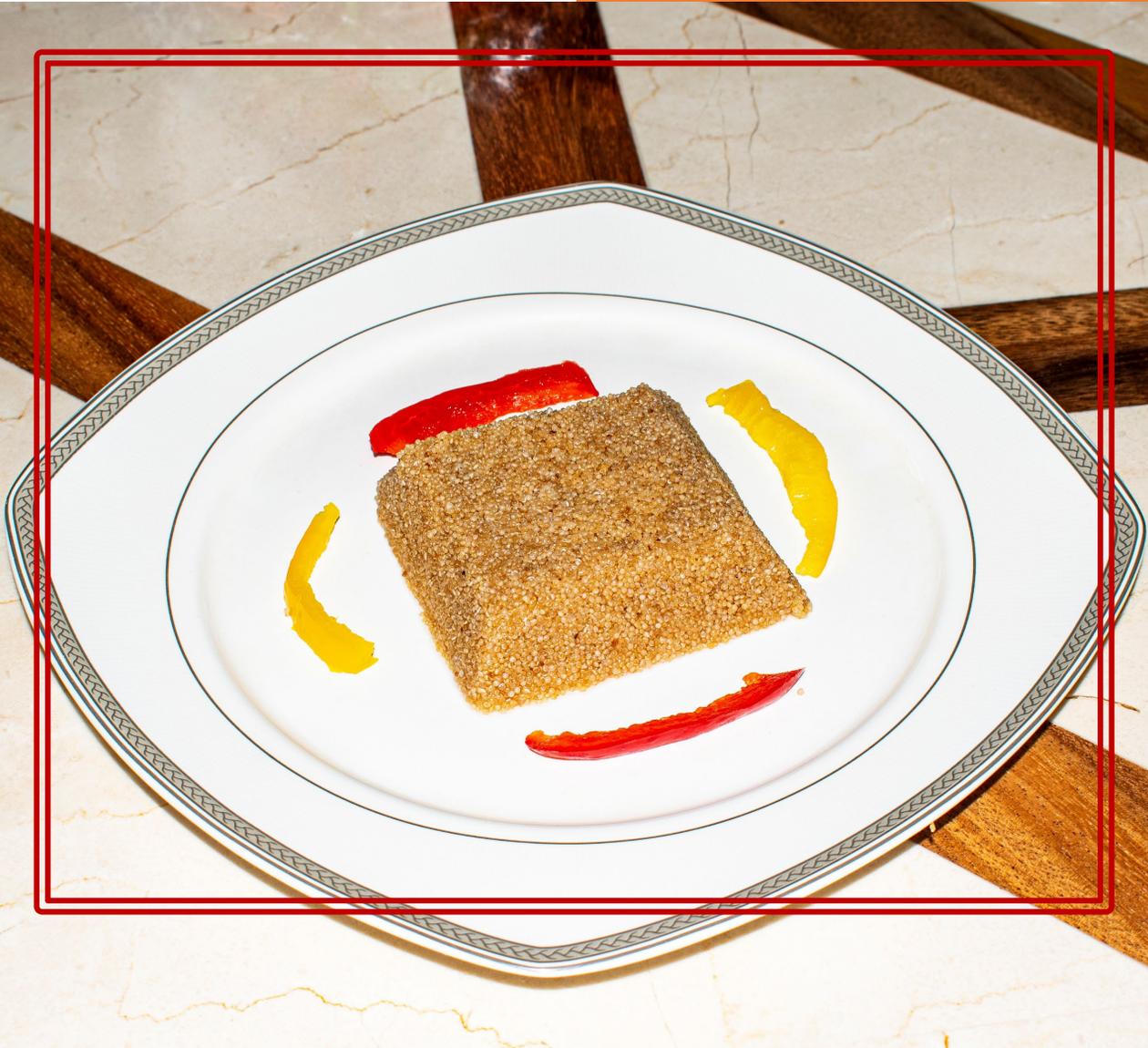
## Preparación :

- 1 | Eliminar las impurezas que se pueda encontrar entre las semillas del amaranto.
- 2 | Lavar las semillas con abundante agua.
- 3 | En una olla colocar los ingredientes y dejar cocer a fuego medio durante 10 min.
- 4 | En cuanto hierva, reducir a fuego lento, durante 10 min; hasta que se absorba el líquido, el grano esté suave y aumente su volumen.



En caso de utilizar este grano cocido solo para platillos salados se puede agregar sal al gusto.

Para la preparación de postres se puede agregar azúcar o piloncillo.



# Entradas



Que tu  
alimento  
sea tu medicina



15 MN



4 PERSONAS

# Aguacate relleno con amaranto

## Ingredientes :

- ✓ 500 g de amaranto cocido
- ✓ 3 aguacates
- ✓ 1 kg de pechuga de pollo cocido deshebrado
- ✓ 40 g de mayonesa
- ✓ 150 g de pimiento morrón
- ✓ 150 g de zanahoria picada cocida
- ✓ 100 g de chícharos cocidos
- ✓ 100 g de elote desgranado cocido
- ✓ 200 g de aceitunas verdes
- ✓ Sal y pimienta al gusto



## Preparación :

- 1 | Mezclar el pollo deshebrado con el amaranto cocido, pimiento morrón, zanahoria, chícharos y elote.
- 2 | Aliñar con sal, pimienta y mayonesa.
- 3 | Partir el aguacate por la mitad, rellenar con la mezcla de pollo y amaranto.
- 4 | Adornar con aceitunas.





15 MN



4 PERSONAS

# Aros de cebolla empanizados con amaranto

## Ingredientes :

- ✓ 150 g de cebolla en aros
- ✓ 100 g de amaranto reventado
- ✓ 200 g de harina de amaranto
- ✓ 1 huevo
- ✓ 150 ml de aceite
- ✓ Sal y pimienta al gusto



## Preparación :

- 1 | Mezclar clara y yema de huevo con sal y pimienta.
- 2 | Sumergir los aros de cebolla en la mezcla de huevo.
- 3 | Pasar los aros por harina de amaranto y finalmente por el amaranto reventado.
- 4 | Freír en aceite caliente hasta dorar y escurrir el exceso.





15 MN



4 PERSONAS

# Croqueta de amaranto con papa y atún

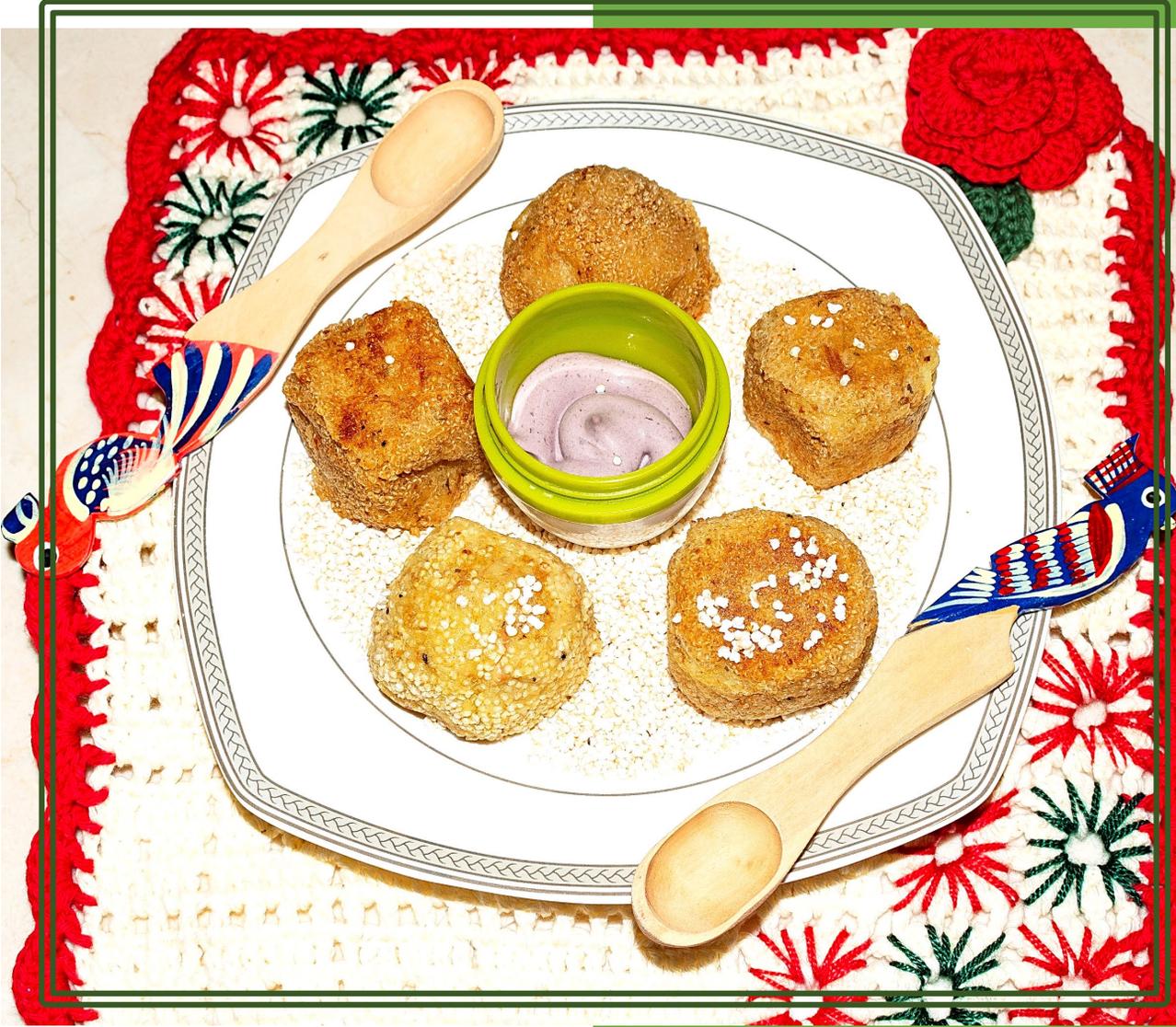
## Ingredientes :

- ✓ 200 g de amaranto cocido
- ✓ 200 g de amaranto reventado
- ✓ 1 kg de papa cocida
- ✓ 110 g de atún
- ✓ 1 huevo
- ✓ 100 ml de aceite
- ✓ Sal y pimienta al gusto
- ✓ Crema de aceituna



## Preparación :

- 1 | Pelar y prensar las papas cocidas, formando un puré; condimentar con sal y pimienta.
- 2 | Formar las croquetas con las manos, y en el medio colocar el atún.
- 3 | Pasar las croquetas por huevo batido y amaranto cocido.
- 4 | Freír en aceite y dorarlas por ambos lados.





15 MN



4 PERSONAS

# Ensalada de amaranto con rabanitos

## Ingredientes :

- ✓ 200 g de amaranto cocido
- ✓ 400 g de lechuga
- ✓ 200 g de rabanito en rodajas
- ✓ 50 g de nueces
- ✓ 50 g de arándanos
- ✓ 30 ml de aceite de oliva
- ✓ Sal y limón



## Preparación :

- 1 | Lavar y desinfectar las verduras.
- 2 | Mezclar los ingredientes en una ensaladera.
- 3 | Aliñar con sal, limón y aceite de oliva.





15 MN



4 PERSONAS

# Ensalada de quintonil

## Ingredientes :

- ✓ 300 g de quintonil
- ✓ 200 g de amaranto reventado
- ✓ 300 g de jitomate picado en cubos
- ✓ 50 g de almendras picadas
- ✓ 50 g de uva pasa
- ✓ Aliño
  - ✓ 30 ml de aceite de oliva
  - ✓ 10 ml de vinagre balsámico
  - ✓ Sal y pimienta al gusto



## Preparación :

- 1 | Lavar y desinfectar las verduras.
- 2 | Mezclar los ingredientes en una ensaladera.
- 3 | Aliñar con aceite de oliva, vinagre balsámico, sal y pimienta.





15 MN



4 PERSONAS

# Ensalada fresca de amaranto

## Ingredientes :

- ✓ 200 g de amaranto cocido
- ✓ 300 g de lechuga morada
- ✓ 100 g de jitomate cherry
- ✓ 200 g de aguacate
- ✓ 50 g de arándanos
- ✓ 40 ml de aceite de oliva
- ✓ 40 ml de zumo de limón
- ✓ Sal y pimienta al gusto



## Preparación :

- 1 | En un recipiente, mezclar el amaranto cocido, lechuga picada, tomates cherry y arándanos.
- 2 | Agregar aceite de oliva, zumo de limón, sal y pimienta.
- 3 | Puede decorarse con aguacate en láminas.





15 MN



4 PERSONAS

# Molletes con amaranto

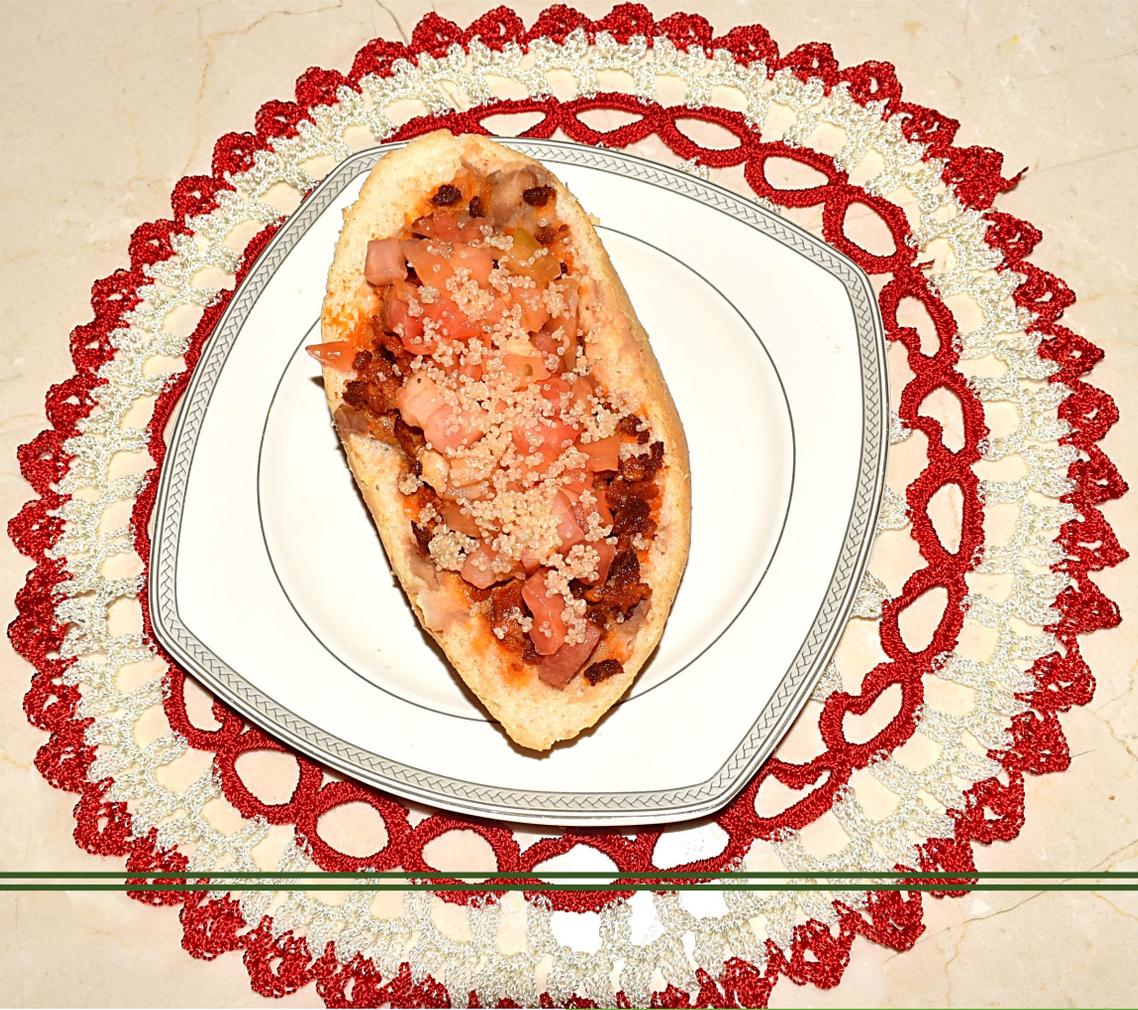
## Ingredientes :

- ✓ 200 g de amaranto cocido
- ✓ 150 g de chorizo toluqueño
- ✓ 200 g de frijol refrito
- ✓ 4 unidades de pan bolillo
- ✓ 200 g de jitomate o pico de gallo
- ✓ 150 g de queso Oaxaca
- ✓ 50 ml de zumo de limón
- ✓ Sal y pimienta al gusto



## Preparación :

- 1 | En una sartén caliente, freír el chorizo. Cortar en pedazos pequeños y reservar.
- 2 | Partir los panes a la mitad y untar frijoles refritos. Agregar el queso y chorizo.
- 3 | Llevar a horno a 180 °C durante 10 min.
- 4 | Picar jitomate en cubos pequeños, agregar sal, pimienta y limón. Puede servirse con jitomate o pico de gallo.
- 5 | Agregar salsa de su preferencia.



# Sopas



*Cocina con  
amor para que  
comas con  
conciencia*



45 MN



4 PERSONAS

# Consomé de amaranto con carne

## Ingredientes :

- ✓ 200 g de amaranto en semilla
- ✓ 500 g de carne de res
- ✓ 500 g de papas peladas y divididas en cuatro partes
- ✓ 50 g de cebolla picada en cubos pequeños
- ✓ 150 g de zanahoria picada en bastones
- ✓ 50 g de apio picado en cubos pequeños
- ✓ 2 litros de agua
- ✓ 60 ml de aceite
- ✓ 20 ml de pasta de tomate
- ✓ 10 g de ajo en polvo
- ✓ Orégano y sal al gusto



## Preparación :

- 1 | En una olla precalentar el aceite, agregar cebolla, ajo, pasta de tomate y orégano. Dejar acitronar.
- 2 | Añadir 2 litros de agua, carne, apio y hervir durante 20 min.
- 3 | Agregar zanahoria, papas, amaranto y dejar cocer durante 20 min.
- 4 | Una vez cocidos los ingredientes, agregar sal al gusto.
- 5 | Servir caliente con orégano molido.





30 MIN



4 PERSONAS

# Crema de amaranto con almendras

## Ingredientes :

- ✓ 300 g de amaranto cocido
- ✓ 1 litro caldo de pollo
- ✓ 100 g de almendras peladas
- ✓ 200 ml de leche
- ✓ 100 g de zanahoria picada en bastones
- ✓ 200 g de quintonil picado
- ✓ Sal al gusto



## Preparación :

**1** | Licuar el amaranto, almendras y caldo de pollo.

**2** | Hervir con zanahoria y quintonil fresco; durante 15 min.

**3** | Agregar leche y sal al gusto.







30 MN



4 PERSONAS

# Crema de amaranto con quintonil

## Ingredientes :

- 300 g de amaranto cocido
- 200 g de quintonil
- 1 litro de caldo de pollo
- 200 g de calabacín hervido
- 200 g de papa hervida
- 100 g de apio picado hervido
- 200 ml de leche
- Sal al gusto



## Preparación :

- 1** | Licuar el amaranto, quintonil, papas, calabacines y apio en caldo de pollo.
- 2** | Añadir leche a la crema.
- 3** | Llevar la mezcla en una olla y hervir durante 10 min.
- 4** | Sazonar con sal y pimienta al gusto.







30 MIN



4 PERSONAS

# Crema de amaranto con verduras

## Ingredientes :

- ✓ 300 g de amaranto cocido
- ✓ 1 litro de caldo de pollo
- ✓ 200 g de zanahoria hervida
- ✓ 200 g de papa hervida
- ✓ 80 g de jitomate
- ✓ 200 ml de leche
- ✓ Sal al gusto



## Preparación :

- 1 | Licuar el amaranto, zanahoria, papa y jitomate en caldo de pollo.
- 2 | Añadir leche a la crema formada.
- 3 | Llevar la mezcla en una olla y hervir durante 10 min.
- 4 | Sazonar con sal y pimienta al gusto.





45 MN



4 PERSONAS

# Sopa de amaranto con pollo

## Ingredientes :

- ✓ 200 g de amaranto en semilla
- ✓ 500 g de pollo (piernas)
- ✓ 3 litros de agua
- ✓ 500 g de papa
- ✓ 160 g de zanahoria picada en bastones
- ✓ 60 g de cebolla picada en cubos pequeños
- ✓ 100 g de apio picado en cubos pequeños
- ✓ 150 g de calabacín
- ✓ 30 g de ajo molido
- ✓ 50 ml de aceite
- ✓ Orégano y sal al gusto



## Preparación :

**1** | En una olla, precalentar el aceite, agregar cebolla, ajo y orégano molido. Dejar acitrionar.

**2** | Agregar el pollo limpio, sin piel ni grasa; cubrir con 3 litros de agua y dejar cocinar sin sal por 25 min.

**3** | Adicionar el amaranto, papas, zanahoria, calabacín, apio picado. Dejar cocer por espacio de 20 min.

**4** | Al terminar la cocción añadir sal y orégano molido.



# Platos de Fondo:



Comer es una  
necesidad, pero  
comer de forma  
inteligente es un  
arte



35 MN



4 PERSONAS

# Amaranto con albóndigas

## Ingredientes :

- 600 g de amaranto cocido
- 500 g de carne molida
- 80 g de zanahoria rallada
- 1 huevo
- 200 g de harina de amaranto
- Sal, pimienta y nuez moscada
- Salsa:
- 50 g de cebolla picada
- 5 g de ajo en polvo
- 150 ml de pasta de tomate
- 60 ml de aceite
- 250 ml de agua
- 80 g zanahoria hervida picada en cubos
- 50 g de chícharos hervidos
- 50 g de granos de elote hervido
- Sal, orégano y laurel



## Preparación :

- 1** Mezclar la carne molida, zanahoria rallada, sal, pimienta y huevo.
- 2** Formar albóndigas de forma redonda y pasarlas por la harina.
- 3** En una olla calentar aceite, agregar cebolla, ajo, orégano y dejar que acitrone. Añadir pasta de tomate y agua.
- 4** Incluir a la preparación las albóndigas y dejar hervir durante 20 min.
- 5** Servir y acompañar con amaranto graneado.





35 MN



4 PERSONAS

# Amaranto con fajitas de res

## Ingredientes :

- ✓ 600 g de amaranto cocido
- ✓ 500 g de fajitas de res
- ✓ 200 g de zanahoria cocida picada en cubos pequeños
- ✓ 200 g de chícharos cocidos
- ✓ 200 g de granos de elote cocido
- ✓ 1 kg de papas a la francesa
- ✓ 200 g de pimienta rojo y amarillo
- ✓ 150 ml de pasta de tomate
- ✓ 60 g de cebolla picada en cubos pequeños
- ✓ 5 g de ajo en polvo
- ✓ Sal y orégano al gusto



## Preparación :

- 1 | En una olla calentar aceite, agregar cebolla, ajo, orégano y dejar que acitrone. Añadir pasta de tomate y agua.
- 2 | Agregar las fajitas de res con sal y pimienta. Dejar cocer por 15 min.
- 3 | Añadir zanahoria, chícharos, elote y las papas a la francesa. Mezclar bien y dejar reposar
- 4 | En otra olla calentar aceite, agregar cebolla, ajo, orégano y dejar que acitrone. Añadir el amaranto cocido y mezclar.
- 5 | Servir el amaranto en el centro del plato y alrededor acompañar con fajitas de res.





30 MN



4 PERSONAS

# Amaranto con pollo y ensalada de betabel

## Ingredientes :

- ✓ 600 g de amaranto cocido
- ✓ 600 g de milanesa de pollo
- ✓ 500 g de betabel cocido picado en cubos pequeños
- ✓ 500 g de papa cocida picada en cubos
- ✓ 300 g de zanahoria cocida picada en cubos
- ✓ 100 g de arándanos deshidratados
- ✓ 60 g de pimiento picado en bastones
- ✓ 90 g de mayonesa
- ✓ Sal y pimienta al gusto



## Preparación :

- 1 | Salpimentar la milanesa de pollo y freír en aceite caliente.
- 2 | En un recipiente mezclar betabel, papas, zanahoria, mayonesa sal y pimienta. Mezclar bien.
- 3 | En una olla calentar aceite, agregar cebolla, ajo, orégano y dejar que acitrone. Añadir el amaranto cocido y mezclar.
- 4 | Servir el amaranto acompañado de la milanesa de pollo y ensalada de betabel.





60 MN



4 PERSONAS

# Empanadas de amaranto

## Ingredientes :

- ✓ Masa:
- ✓ 350 g de harina de amaranto
- ✓ 330 g de harina de trigo
- ✓ 250 g de mantequilla
- ✓ 1 huevo
- ✓ 240 ml de agua hervida fría
- ✓ Relleno:
- ✓ 500 g carne de res picada
- ✓ 300 g de amaranto cocido
- ✓ 60 g de cebolla picada en cubos
- ✓ 150 g de pimienta picado
- ✓ 150 ml de pasta de tomate



## Preparación :

- 1 | En un recipiente tamizar las harinas, varias veces para que se oxigene. Sobre la mesa de trabajo colocar las harinas, haciendo un hoyo en el centro, agregar mantequilla, huevo, agua y sal.
- 2 | Trabajar la masa hasta obtener una consistencia suave, envolver en plástico film y refrigerar por 20 min.
- 3 | En una olla, precalentar el aceite, agregar cebolla, ajo, orégano y dejar acitronar. Incorporar la carne, amaranto, salsa de tomate, sal y pimienta. Cocinar por 15 min.
- 4 | Retirar la masa del refrigerador y sobre la mesa enharinada estirar la masa con rodillo lo más delgada posible, cortar en círculos medianos.
- 5 | Colocar el relleno sobre los círculos, doblar la masa en 2 partes; evitando que el relleno se desborde, pegar los bordes con agua y repulgue con los dedos.
- 6 | Colocar las empanadas sobre bandejas engrasadas y enharinadas. Pincelar con huevo y llevar al horno a 200°C por 20 min.





30 MN



4 PERSONAS

# Filete de mojarra en costra de amaranto

## Ingredientes :

- ✓ 150 g de amaranto cocido
- ✓ 4 filetes de mojarra
- ✓ 100 g de pan molido
- ✓ 30 ml de zumo de limón
- ✓ 1 huevo
- ✓ 10 g de ajo en polvo
- ✓ 5 g de comino
- ✓ 5 g de nuez moscada
- ✓ Sal al gusto



## Preparación :

- 1 | Realizar 3 cortes transversales superficiales sobre el filete.
- 2 | Condimentar con sal, zumo de limón, comino, nuez moscada y ajo.
- 3 | Pasar los filetes por clara y yema de huevo batido, pan molido y finalmente por amaranto.
- 4 | En un sartén freír el filete.
- 5 | Servir acompañado de amaranto cocido.





20 MN



4 PERSONAS

# Milanesa de pollo en costra de amaranto

## Ingredientes :

- 200 g de amaranto cocido
- 500 g de milanesa de pollo
- 500 g de puré de papa
- 1 huevo
- 100 g de pan molido
- 100 ml de aceite
- 10 g de ajo en polvo
- 30 ml de zumo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- Sal, orégano y laurel



## Preparación :

- 1** | Condimentar la milanesa con limón, sal, pimienta y ajo.
- 2** | Pasar las milanesas por clara y yema de huevo batido, pan molido y finalmente por amaranto para la costra.
- 3** | En un sartén precalentar aceite y freír la milanesa.
- 4** | Servir sobre una base de puré de papa.





30 MN



4 PERSONAS

# Papa rellena con amaranto

## Ingredientes :

- ✓ 200 g de amaranto cocido
- ✓ 1 kg de papa cocida
- ✓ 250 g de carne de res picada en cubos
- ✓ 60 g de cebolla picada en cubos
- ✓ 150 g de zanahoria picada en cubos
- ✓ 300 g de rabanito en rodajas
- ✓ 10 g de ajo en polvo
- ✓ 1 huevo
- ✓ 30 g de uva pasa
- ✓ 100 ml de agua
- ✓ 150 ml de aceite
- ✓ 200 g de harina de trigo
- ✓ Orégano, sal y pimienta al gusto



## Preparación :

- 1 | Estrujar las papas con ayuda de una prensa papas o tenedor hasta obtener una masa suave.
- 2 | En una olla precalentar aceite, cebolla, ajo, orégano, carne de res, zanahoria, sal y pimienta. Cocinar por 15 min; incorporar el amaranto, uva pasa y remover.
- 3 | En un recipiente mezclar la papa estrujada, huevo y sal. Con las manos enharinadas, tomar una porción de papa, formar una esfera y aplastar con las manos como si fuera una tortilla gruesa.
- 4 | Incorporar una cucharada del relleno, cerrar la tortilla y darle una forma ovalada.
- 5 | Pasar las papas rellenas por harina y freír en aceite caliente hasta que dore.
- 6 | Servir con ensalada de rabanitos.





30 MN



4 PERSONAS

# Rollitos de amaranto con calabacín

## Ingredientes :

- ✓ 250 g de amaranto cocido
- ✓ 500 g de calabacín en rodajas
- ✓ 200 g de champiñones en rodajas
- ✓ 150 g de pimiento picado en cubos
- ✓ 8 huevos
- ✓ 150 g de pasta de tomate
- ✓ 10 g de ajo en polvo
- ✓ 60 g de cebolla picada
- ✓ 30 ml de aceite
- ✓ Orégano, sal y pimienta



## Preparación :

- 1 | En un sartén colocar una porción de calabacines en forma ordenada, añadir dos huevos batidos (clara y yema). Dejar cocer 5 min y retirar.
- 2 | En una olla precalentar aceite, cebolla, ajo, pasta de tomate, sal, pimienta y orégano; agregar amaranto, champiñones y pimiento. Mezclar bien.
- 3 | Rellenar la tortilla de huevo con el guiso de carne y enrollar.
- 4 | Servir acompañado de puré de papas.





70 MIN



4 PERSONAS

# Tarta de amaranto con brócoli

## Ingredientes :

- ✓ Masa:
- ✓ 350 g de harina de amaranto
- ✓ 200 g de harina de trigo
- ✓ 120 g de mantequilla
- ✓ 2 g de sal
- ✓ 200 ml de agua hervida fría
- ✓ 2 huevos
- ✓ Relleno:
- ✓ 500 g de brócoli cocido
- ✓ 600 g de amaranto cocido
- ✓ 150 g de cebolla picada en cubos pequeños
- ✓ 4 g de ajo en polvo
- ✓ 200 g de queso fresco picado en cubos
- ✓ 40 ml de aceite
- ✓ 40 g de harina de trigo
- ✓ 200 g de pimiento morrón amarillo y naranja picado en bastones
- ✓ Orégano, nuez moscada, pimienta y sal al gusto



## Preparación :

- 1 | Tamizar y mezclar las dos harinas varias veces para oxigenar; agregar mantequilla, huevos, sal y agua fría poco a poco.
- 2 | Trabajar la masa hasta obtener una consistencia suave; envolverla en plástico film y llevarla a refrigeración durante 20 min.
- 3 | En una olla, sofreír ajo, cebolla, orégano, pimienta, nuez moscada y sal; dejar enfriar.  
A la mezcla anterior, agregar amaranto cocido, brócoli, harina y queso.
- 4 | Estirar con rodillo la masa lo más delgado posible y colocarla en un molde para pie de 30 cm de diámetro.
- 5 | Picar con un tenedor la masa y con ayuda de una brocha sellar con clara y yema de huevo.
- 6 | Colocar una capa de relleno de amaranto, finalmente cubrir con pimiento morrón.
- 7 | Llevar a horno precalentado a 150°C por 30 min.





20 MIN



4 PERSONAS

# Tortitas de amaranto y verduras

## Ingredientes :

- ✓ 400 g de amaranto cocido
- ✓ 250 g de queso rallado
- ✓ 250 g de harina de trigo
- ✓ 5 huevos
- ✓ 150 g de zanahoria cocida picada en cubos
- ✓ 100 g de chícharos cocidos
- ✓ 100 g de granos de elote cocido
- ✓ 150 ml de aceite
- ✓ Sal y pimienta al gusto
- ✓ Sal, orégano y laurel



## Preparación :

- 1 | En un recipiente batir las claras de huevo a punto de nieve y agregar las yemas.
- 2 | Incorporar harina, amaranto, queso, zanahoria, chícharos, elote, sal y pimienta. Mezclar en forma envolvente.
- 3 | Separar en porciones y freír en aceite caliente.
- 4 | Servir caliente acompañado de ensaladas.



# Pastres



*La cocina es  
alquimia de  
amor*



20 MN



4 PERSONAS

# Carlota de café con amaranto en costra de chocolate

## Ingredientes :

- ✓ 150 g de amaranto cocido
- ✓ 190 g de queso crema
- ✓ 250 ml de leche evaporada
- ✓ 250 ml de crema de leche
- ✓ 150 ml de leche condensada
- ✓ 20 g de café instantáneo
- ✓ 7 g de grenetina
- ✓ 250 g de galletas de coco
- ✓ 100 ml de agua para disolver el café



## Preparación :

- 1 | En un recipiente batir el queso crema hasta que este suave (acremar). Agregar crema de leche, leche evaporada, leche condensada y amaranto cocido.
- 2 | En un recipiente disolver el café en agua y agregar a la mezcla anterior.
- 3 | Hidratar la grenetina en 30 ml de agua fría y calentar en microondas durante 15 segundos, incorporar a la mezcla anterior.
- 4 | En un molde colocar en capas las galletas y la mezcla en forma intercalada, refrigerar durante 2 horas.
- 5 | Desmoldar, cortar en porciones, bañar con chocolate y decorar con cerezas.





15 MN



4 PERSONAS

# Coctel de frutas con amaranto

## Ingredientes :

- ✓ 300 g de amaranto reventado
- ✓ 400 g de papaya picada
- ✓ 400 g de plátano en rodajas
- ✓ 250 g de frambuesas
- ✓ 250 g de blueberry
- ✓ 50 g de arándanos deshidratados



## Preparación :

- 1 | En un recipiente incorporar la papaya, plátano, frambuesas y blueberry.
- 2 | Agregar el amaranto reventado y arándanos.
- 3 | Servir con miel de abeja y/o yogurt.





30 MN



4 PERSONAS

# Galletas navideñas de amaranto

## Ingredientes :

- ✓ 200 g de harina de amaranto
- ✓ 150 g de harina de trigo
- ✓ 200 g de mantequilla
- ✓ 110 g de azúcar blanca
- ✓ 200 g de azúcar morena
- ✓ 10 ml de esencia de vainilla
- ✓ 170 g de chispas de chocolate
- ✓ 2 huevos
- ✓ 10 g de bicarbonato de sodio
- ✓ 5 g de sal



## Preparación :

- 1 | En un recipiente con ayuda de una batidora, acremar la mantequilla con azúcar blanca y morena. Agregar huevos y esencia de vainilla.
- 2 | En otro recipiente cernir las harinas, bicarbonato de sodio y sal. Incorporar a la preparación anterior y agregar chispas de chocolate.
- 3 | Cubrir con papel encerado la base de la bandeja y colocar porciones de masa de forma ordenada.
- 4 | Llevar a horno precalentado a 180°C durante 15 a 20 min.





40 MN



4 PERSONAS

# Niño envuelto de amaranto con frambuesas

## Ingredientes :

- ✓ 200 g de amaranto cocido
- ✓ 100 g de amaranto reventado
- ✓ 200 g de harina de trigo
- ✓ 8 huevos
- ✓ 100 g de azúcar
- ✓ 300 ml de crema de leche
- ✓ 350 g de frambuesa
- ✓ 10 ml de esencia de vainilla
- ✓ 20 ml de miel de abejas
- ✓ 100 g de azúcar glass
- ✓ 5 g de sal



## Preparación :

- 1 | Batir los huevos a punto cordón, agregar sal, vainilla, miel, azúcar e incorporar harina en forma envolvente.
- 2 | Llevar al horno precalentado 190°C el molde con la masa extendida sobre una charola con papel encerado, durante 15 min.
- 3 | Retirar el pastel, deslizar hacia un mantel húmedo con azúcar glass esparcida, envolver y dejar reposar. Luego de 10 min. desenvolver.
- 4 | En un recipiente batir la crema de leche y agregar azúcar glass. Llevar esta mezcla como relleno del pastel y agregar frambuesas.
- 5 | Enrollar el pastel junto con el relleno, adornar con frutas y amaranto reventado.





40 MN



4 PERSONAS

# Pan de amaranto

## Ingredientes :

- ✓ 250 g de harina de amaranto
- ✓ 300 g de harina de trigo
- ✓ 50 g de azúcar
- ✓ 5 g de sal
- ✓ 100 g de mantequilla
- ✓ 2 huevos
- ✓ 15 g de levadura en polvo
- ✓ 250 ml de agua
- ✓ 100 ml de agua tibia (para levadura)
- ✓ 50 g de amaranto reventado



## Preparación :

- 1 | En un recipiente disolver la levadura en agua tibia, y reposar por 10 min. En un tazón mezclar la harina de amaranto, trigo, azúcar, sal, mantequilla y huevos. Agregar poco a poco el agua y la levadura diluida.
- 2 | Cubrir el tazón con un paño y reposar cerca a la estufa o un lugar caliente, durante 1 hora.
- 3 | Trabajar la masa hasta que este suave y manejable (estará lista cuando al estirar con los dedos, se observe una masa delgada, transparente y sin burbujas, a esto se le llama punto de liga).
- 4 | Dividir la masa en porciones iguales, pasarlas con aceite y con las manos darle forma circular.
- 5 | Colocar las porciones de masa en una bandeja engrasada y enharinada. Con ayuda de un pincel bañar los panes con huevo batido para que tenga brillo; y espolvorear con amaranto reventado.
- 6 | Llevar a horno precalentado a 200 °C durante 20 min.





70 MN



4 PERSONAS

# Pastel de tres leches con amaranto

## Ingredientes :

- ✓ 150 g de harina de amaranto
- ✓ 100 g de harina de trigo
- ✓ 10 huevos
- ✓ 150 g de azúcar
- ✓ 20 g polvo de hornear
- ✓ 20 ml de esencia de vainilla
- ✓ 250 ml de leche
- ✓ 250 ml de leche evaporada
- ✓ 200 ml de leche condensada
- ✓ 5 g canela entera



## Preparación :

- 1 | En un recipiente batir las yemas de huevo, azúcar y esencia de vainilla.
- 2 | En otro recipiente batir las claras de huevo a punto nieve e incorporar a la anterior mezcla.
- 3 | Cernir y agregar la harina de amaranto, trigo, polvo de hornear, sal y mezclar de forma envolvente.
- 4 | Llevar a horno a 180° C durante 30 min.
- 5 | En una olla hervir las tres leches con canela.
- 6 | Hacer agujeros a la superficie del pastel con un palillo y añadir las leches. Y llevar al refrigerador durante 30 min.





60 MN



4 PERSONAS

# Pastel marmoleado de amaranto

## Ingredientes :

- ✓ 350 g de harina de amaranto
- ✓ 300 g de harina de trigo
- ✓ 100 g de amaranto reventado
- ✓ 180 g de azúcar
- ✓ 40 g de polvo de hornear
- ✓ 500 ml de leche
- ✓ 6 huevos
- ✓ 80 ml de aceite
- ✓ 100 g de mermelada de frutas



## Preparación :

- 1 | En un recipiente mezclar harina de amaranto, trigo, polvo de hornear, huevos, aceite y azúcar disuelta en leche. Con la ayuda de una espátula batir hasta obtener una masa uniforme, lisa y brillante.
- 2 | Llevar al microondas la mermelada por 30 segundos, hasta obtener una consistencia ligera.
- 3 | Llevar la masa a un molde engrasado y enharinado.
- 4 | Colocar pequeñas porciones de mermelada sobre la masa y con un palillo de madera removerla para obtener el efecto marmoleado.
- 5 | Llevar a horno de 180° C durante 45 min.





30 MN



4 PERSONAS

# Postre de amaranto con frutas

## Ingredientes :

- ✓ 500 g de amaranto cocido
- ✓ 1 litro de agua
- ✓ 100 g de uva pasa
- ✓ 100 g de arándanos deshidratados
- ✓ 150 g de piloncillo
- ✓ 100 g de piña picada en cubos
- ✓ 100 g de manzana picada en cubos
- ✓ 10 g de canela en rajas
- ✓ 5 g de clavo de olor



## Preparación :

- 1 | En una olla hervir 1 litro de agua con canela, clavo de olor y piloncillo. Cuando esté hirviendo, retirar la canela, clavo de olor y agregar frutas, uva pasa, arándanos y amaranto.
- 2 | Remover constantemente, a fuego medio.
- 3 | Servir con canela molida.





10 MN



4 PERSONAS

# Rodajas de plátano con amaranto

## Ingredientes :

- ✓ 200 g de amaranto reventado
- ✓ 500 g de plátano macho
- ✓ 2 litros de agua
- ✓ 150 g de cerezas en almíbar



## Preparación :

- 1 | En una olla, hervir el plátano macho en 2 litros de agua.
- 2 | Retirar, pelar y picar en rodajas los plátanos.
- 3 | Servir las rodajas de plátano espolvoreadas con amaranto reventado en cereal.





60 MN



4 PERSONAS

# Tarta de amaranto con manzana

## Ingredientes :

- ✓ 250 g de harina de amaranto
- ✓ 250 g de harina de trigo
- ✓ 200 g de amaranto cocido
- ✓ 250 g de mantequilla
- ✓ 4 huevos
- ✓ 5 g de polvo de hornear
- ✓ 250 ml de agua hervida fría para la masa
- ✓ 700 g de manzana picada en cubos
- ✓ 20 g de canela en rajas
- ✓ 60 g de canela molida
- ✓ 60 ml de aceite
- ✓ 350 g de azúcar
- ✓ 5 g de sal



## Preparación :

- 1 | En la mesa de trabajo colocar la mezcla de harinas y polvo de hornear cernidos; hacer un hoyo en el centro y agregar mantequilla, huevos y sal. Amasar e incorporar agua poco a poco hasta obtener una masa homogénea.
- 2 | Dividir la masa en 2 porciones, envolverlas en plástico film y refrigerar por 15 min.
- 3 | Extender la masa con un rodillo y la otra parte de la masa reservar para las rejillas.
- 4 | Forrar el molde con la masa y con un tenedor hacer agujeros para evitar la formación de burbujas, finalmente pincelar con yema de huevo.
- 5 | En una olla, hervir la manzana con canela, azúcar y aceite.
- 6 | Verter en el molde la preparación, canela molida y agregar amaranto cocido. Cubrir con tiras de masa formando rejillas y pincelar con yema de huevo.
- 7 | Llevar a horno a 200 °C durante 30 min.





60 MN



4 PERSONAS

# Tarta de amaranto con plátano

## Ingredientes :

- ✓ 300 g de amaranto reventado
- ✓ 150 g de harina de amaranto
- ✓ 150 g de harina de trigo
- ✓ 100 g de mantequilla
- ✓ 2 huevos
- ✓ 5 g de polvo de hornear
- ✓ 100 ml de agua hervida fría para la masa
- ✓ 500 g de plátano
- ✓ 60 g de canela molida
- ✓ 250 g de azúcar
- ✓ 5 g de sal



## Preparación :

- 1** | En la mesa de trabajo colocar la mezcla de harinas y polvo de hornear cernidos; hacer un hoyo en el centro y agregar mantequilla, huevos y sal. Amasar e incorporar agua poco a poco hasta obtener una masa homogénea.
- 2** | Envolver la masa en plástico film y refrigerar por 15 min.
- 3** | Extender la masa con un rodillo, forrar el molde y con un tenedor hacer agujeros para evitar la formación de burbujas, finalmente pincelar con yema de huevo.
- 4** | En un sartén derretir mantequilla, incorporar azúcar y hacer un caramelo.
- 5** | Verter en el molde el caramelo, plátanos en rodajas y canela molida.
- 6** | Llevar al horno a 200 °C durante 30 min.
- 7** | Servir y espolvorear con amaranto reventado.





70 MN



4 PERSONAS

# Tricolor de amaranto

## Ingredientes :

- ✓ 400 g de amaranto cocido
- ✓ 350 g de galletas molida de vainilla
- ✓ 100 g de amaranto reventado
- ✓ 400 ml de leche
- ✓ 60 g de maicena
- ✓ 60 g de harina de amaranto
- ✓ 4 yemas de huevo
- ✓ 150 g de azúcar
- ✓ 250 ml de crema de leche
- ✓ 20 g de grenetina
- ✓ 30 g de gelatina de limón
- ✓ 30 g de gelatina de fresa
- ✓ 200 g de fresas



## Preparación :

- 1 | Mezclar las galletas, amaranto con mantequilla y prensar bien en el molde.
- 2 | Agregar una capa de gelatina de limón y refrigerar.
- 3 | En un recipiente mezclar la leche, maicena, harina, azúcar, yemas de huevo y grenetina. Llevar a horno microondas destapado por 7 min. Dejar entibiar y mezclar con la crema de leche semi batida.
- 4 | Verter la preparación sobre la gelatina de limón y refrigerar.
- 5 | Agregar la gelatina de fresa y nuevamente refrigerar.
- 6 | Servir con amaranto reventado y frutas.





70 MN



4 PERSONAS

# Pastel fácil de amaranto con arándanos

## Ingredientes :

- ✓ 400 g de harina de amaranto
- ✓ 300 g de harina de trigo
- ✓ 230 g de maicena
- ✓ 100 g de amaranto reventado
- ✓ 180 g de azúcar
- ✓ 40 g de polvo de hornear
- ✓ 500 ml de leche
- ✓ 6 huevos
- ✓ 80 ml de aceite
- ✓ 50 g de nuez
- ✓ 50 g de arándanos enharinados
- ✓ 20 ml de esencia de vainilla



## Preparación :

- 1 |** En un recipiente tamizar las harinas, maicena y polvo de hornear.  
Licuar yemas de huevo y aceite, hasta obtener un batido cremoso.
- 2 |** En un recipiente mezclar la preparación licuada con los ingredientes secos. Mezclar y batir durante 15 min.
- 3 |** Añadir azúcar diluida en leche, hasta obtener un mezcla homogénea.
- 4 |** Batir las claras de huevo a punto de nieve e incorporarlas a la masa de forma envolvente. Agregar vainilla, nueces y arándanos
- 5 |** Llevar la preparación a horno precalentado a 200 °C durante 50 min.



# Bebidas

La historia de  
la gastronomía  
es la historia  
del mundo





10 MN



4 PERSONAS

# Agua de amaranto con manzana

## Ingredientes :

- ✓ 300 g de amaranto cocido
- ✓ 250 g de manzana pelada y picada en cubos
- ✓ 2 litros de agua
- ✓ 150 g de azúcar
- ✓ 10 g de canela en rajas
- ✓ 5 g de clavo de olor



## Preparación :

- 1 | En una olla hervir las manzanas en 2 litros de agua, agregar canela y clavo de olor.
- 2 | Licuar a alta velocidad el amaranto cocido junto con las manzanas y el agua en la que hirvieron. Agregar azúcar.
- 3 | Servir.





10 MN



4 PERSONAS

# Agua de amaranto con papaya

## Ingredientes :

- ✓ 300 g de amaranto cocido
- ✓ 250 g de papaya picada en cubos
- ✓ 2 litros de agua
- ✓ 150 g de azúcar



## Preparación :

**1** | Licuar a alta velocidad el amaranto cocido, agua y papaya.

**2** | Agregar azúcar.

**3** | Servir.







10 MN



4 PERSONAS

# Agua de amaranto con piña

## Ingredientes :

- ✓ 300 g de amaranto cocido
- ✓ 250 g de piña picada en cubos
- ✓ 2 litros de agua
- ✓ 150 g de azúcar



## Preparación :

**1** | Licuar a alta velocidad el amaranto cocido, agua y piña.

**2** | Agregar azúcar.

**3** | Servir.







10 MN



4 PERSONAS

# Atole de amaranto con nuez

## Ingredientes :

- ✓ 400 g de amaranto cocido
- ✓ 2 litros de leche
- ✓ 10 g de canela en rajas
- ✓ 250 g de piloncillo



## Preparación :

- 1 | Licuar amaranto con 500 ml de leche. Procesar hasta que quede finamente integrado y reservar.
- 2 | En una olla hervir 1500 ml de leche con canela y piloncillo.
- 3 | Agregar el licuado a la leche hervida y dejar cocer a fuego medio por 15 min. Remover constantemente.





10 MN



4 PERSONAS

# Cóctel de amaranto

## Ingredientes :

- ✓ 100 g de amaranto cocido
- ✓ 100 g de amaranto reventado
- ✓ 75 ml tequila blanco
- ✓ 50 ml de zumo de naranja
- ✓ 50 ml de zumo de limón
- ✓ 10 cubos de hielo
- ✓ 100 g de azúcar blanca



## Preparación :

- 1 | Licuar el amaranto cocido, tequila, zumo de naranja, zumo de limón, hielo y azúcar.
- 2 | Escarchar el borde la copa con zumo de limón y amaranto reventado.
- 3 | Servir.





10 MN



4 PERSONAS

# Licuada de amaranto con guayaba

## Ingredientes :

- ✓ 300 g de amaranto cocido
- ✓ 250 g de guayaba picada en cubos
- ✓ 2 litros de leche
- ✓ 150 g de azúcar



## Preparación :

**1** | Licuar a alta velocidad el amaranto cocido, leche y guayaba.

**2** | Agregar azúcar.

**3** | Servir.





# AGRADECIMIENTOS:

Se expresa los mayores agradecimientos a la Universidad Nacional Autónoma de México-UNAM-México por permitir efectuar La Estancia de Investigación, conocer y escribir sobre los Usos Alimentarios del Amaranto y Especies Silvestres en México.

Se agradece profundamente al PROGRAMA DE ESTANCIAS DE INVESTIGACIÓN - PREI de la DIRECCIÓN GENERAL DE APOYO AL PERSONAL ACADÉMICO - DGAPA por haber apoyado en la estancia del investigador.



## **Amaranto: Recetas nutritivas y saludables**

es un recetario práctico y accesible tanto para aficionados como para especialistas.

Este libro es la prueba de que comer saludable, práctico y delicioso es posible.

Con este grano, lleva tu afición a un nivel superior y dale un giro a tu forma de cocinar; crearas nuevos niveles de sabores y sensaciones gustativas.

Sin duda encontrarás una deliciosa manera de hacer pequeños cambios para ver grandes logros en tu salud y la de tu familia.