

Recetas con Amaranto

Disfruta del amaranto en tu plato



Autores y Editores:

- Dra. Nelly Bustos Zapata
- Dra. Cecilia Baginsky Guerrero

Autores:

- Anna Christina Pinheiro Fernandes
- Dra. María Armida Patricia Porras Loaiza
- Matías Palomo Reyes

Colaboradores:

Chef:

- Juan Pablo Ponce Rosas
- María Fernanda Álvarez Ponce

Nutricionista:

- Carla Cuevas Essus

Académicos:

- Carmen Sáenz Hernández

Profesionales:

- Ana María Fabry
- Elizabeth Apablaza

Fotografía:

- Camilo Cuevas

Diseño y diagramación:

- Alejandro Mora G.

Primera edición

Noviembre 2018

Inscripción N° A-297020



PRESENTACIÓN

Este libro que se ha desarrollado en el marco del proyecto “Fomento al cultivo y consumo de amaranto: Potenciación Chile – México” y ha sido financiado por la Agencia Chilena de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AGCID) a través del Fondo Conjunto de Cooperación Chile – México. El propósito principal de este proyecto ha sido promover el intercambio de experiencias en producción, procesamiento y desarrollo de alimentos en base a amaranto, entre agricultores, transformadores, técnicos y científicos de Chile y México. Su producción por tanto, permite aumentar la gama de alternativas de alimentos saludables que están promocionando ambos países a través de sus Ministerios de Salud y Agricultura.

El sello especial de este recetario, es la integración que se ha logrado entre dos naciones que comparten los mismos desafíos en torno a la salud, fortaleciendo un equipo multidisciplinario que incluye la academia, en concreto la Facultad de Ciencias Agronómicas de la Universidad de Chile y diferentes Centros de Investigación de México, como también el Gobierno de Chile a través de sus Ministerios de Agricultura y de Salud, junto con la participación de destacados Chef tanto de Chile como de México.

De esta manera, se han logrado desarrollar diversas recetas utilizando como materia prima los granos, las hojas y las flores del amaranto con el objetivo de generar preparaciones fáciles y nutritivas en base a este cultivo ancestral.



EL AMARANTO

Autor: Cecilia Baginsky

El amaranto (*Amaranthus* sp.) es una planta cuyo centro de origen es el continente americano donde probablemente los primeros en utilizarlo como un cultivo altamente productivo fueron los Mayas, de quienes otros pueblos de América, entre ellos los Aztecas y los Incas aprendieron su consumo, siendo un símbolo importante en las ceremonias dedicadas a sus deidades.

La cultura del amaranto fue prácticamente erradicada durante la colonización española, quedando el recurso genético en manos de un número reducido de comunidades de agricultura tradicional asentadas en Mesoamérica y en la zona andina, siendo utilizado principalmente como verdura para posteriormente domesticarse y aprovechar su semilla, siendo esta última la principal forma de consumo.

Las especies del género *Amaranthus* son plantas herbáceas anuales que se distribuyen en regiones templadas y tropicales de todo el mundo. El género incluye unas 70 especies, de las cuales 40 son nativas de América y el resto son originarias de Australia, África, Asia y Europa.

El amaranto es una excelente fuente de alimentos debido al alto valor nutricional de sus granos y hojas, siendo utilizado además como planta ornamental, medicinal y como colorante. Los granos de Amaranto tienen un alto contenido de fibra soluble (4,2 %) con concentraciones de proteínas que van desde los 13 % hasta 19 %, con un balance de aminoácidos cercano al óptimo de referencia de proteínas en la dieta humana que sugiere la FAO y la OMS.

Resalta su alto contenido de lisina, el triple que en otros cereales como el trigo, el arroz o el maíz, conformando una muy buena alternativa para aumentar el aporte proteico en distintos tipos de dietas cuando es consumido in natura o cuando se encuentra agregado a alimentos procesados. Por su parte la grasa del grano está compuesta por escualeno y ácidos grasos insaturados como el linoleico, oleico, además de otros compuestos como tocotrienoles, fitoesteroles y esteroides que ayudan a disminuir el colesterol en la sangre.

Aunque la producción de Amaranto está principalmente enfocada en el grano, se ha encontrado que la mayoría de las especies de amaranto tienen hojas comestibles, y son consideradas como una de las hortalizas más populares cultivadas en África y Asia, en donde se consumen hojas, brotes y tallos tiernos, cocidas con otras verduras o frescas en mix de ensaladas. En este caso las hojas tienen un alto contenido de proteínas (superando el 26 % en base de materia seca), calcio e hierro (similar al de la espinaca). Son fuente de fósforo, potasio, hierro, retinol, complejo B, niacina y ácido ascórbico.

Cabe destacar además que desde el punto de vista agrícola es una especie con un alto potencial dado que las plantas se adaptan muy bien a suelos de baja fertilidad, a climas secos con alta temperatura y radiación y sobre todo a ambientes donde hay escasez de agua. Esto es gracias a que posee una gran capacidad de modificar su estructura como planta adaptándose a las condiciones imperantes y responder de esta manera a los desafíos que impone el cambio climático. Todas estas características han generado interés entre los agricultores y productores de climas semiáridos que ven en este cultivo una posibilidad de rentabilidad a sus suelos, sobre todo de aquellos más vulnerables como son las familias campesinas de Chile.

GLOSARIO

Amaranto: planta herbácea de tallo grueso, verde y ramoso, también conocido como la semilla de la alegría o con el nombre de "huautli" o de "kiwicha", es un alimento muy semejante al cereal y se consume habitualmente en México y otros países de Latinoamérica.

Atole: bebida caliente preparada a base de maíz u otro cereal.

Baño María: aplicar calor sin tener contacto directo por medio de un recipiente.

Blanquear: en agua hirviendo introducir algún alimento para acelerar su cocción, dejar más blando y cambiar su textura.

Gelatina sin sabor o grenetina: gelificante natural que ayuda a cuajar líquidos por medio del frío.

Granos de amaranto: los granos son los que más se han usado para cereales y harinas que pueden incorporarse al pan y a otras preparaciones.

Hojas de amaranto: las hojas son similares a la acelga, a la rúcula y a la espinaca, con alto contenido de hierro y se pueden usar como hortalizas.

Horchata: bebidas azucaradas.

Jitomate: fruto rojo, que también se llama "tomate" en España y Latinoamérica.

Muffins: queque o panecillos dulces de origen inglés.

Palillo: variedad de cúrcuma de origen peruano de color amarillo.

Panoja de amaranto: parte de la planta de amaranto que contiene los granos y del cual se pueden extraer colorantes naturales.

Pesto: salsa italiana preparada con hojas de albahaca.

Reservar: mantener la preparación hasta el momento que se deba utilizar.

Reventado: cambiar el estado de la semilla por medio del calor en un sartén.

Silpat: lámina de silicona que resista cocciones sobre los 300°C.

Smoothie: batido de frutas con leche o helados.

Sofreír: cocinar alimentos (como la cebolla o zanahoria), hasta dorar bien.

Tamal: alimento envuelto en hojas de maíz o plátano, con relleno a base de maíz u otro cereal, como también otros ingredientes.

INDICE

Preparaciones base

1. Amaranto cocido.....	7
2. Amaranto reventado.....	7
3. Harina de amaranto.....	7
4. Puré de semillas de amaranto.....	9
5. Puré de panojas de amaranto.....	9
6. Leche de amaranto.....	9

Bebestibles calientes

1. Atole de amaranto y maíz.....	11
2. Atole de amaranto.....	11

Bebestibles fríos

1. Agua de horchata de amaranto.....	13
2. Jugo de amaranto.....	13
3. Smoothie de fresas con amaranto.....	15

Sopas

1. Sopa crema de amaranto.....	15
2. Sopa de amaranto.....	17

Preparaciones calientes

1. Albóndigas de amaranto.....	17
2. Receta sencilla de albóndigas de amaranto.....	19
3. Hamburguesa de amaranto.....	19
4. Milanesa de amaranto.....	21
5. Nuggets de amaranto.....	21
6. Pasta de amaranto casera.....	23
7. Tamal con amaranto.....	23
8. Tortilla de amaranto.....	25
9. Torta de papas con amaranto.....	25

Preparaciones dulces

1. Gelatina de amaranto.....	27
2. Hot cakes de amaranto.....	27
3. Marshmallow o sustancia de amaranto.....	29
4. Muffins de amaranto.....	29
5. Panna cotta de amaranto.....	31
6. Tamal dulce con amaranto.....	31
7. Queque de Amaranto.....	33

Salsas y otras preparaciones

1. Mostaza de semilla de amaranto.....	33
2. Pesto de amaranto.....	35
3. Salsa de semillas de amaranto y yogur natural.....	35
4. Ensalada de mix de hojas.....	37
5. Chips de semillas y hojas.....	37



RECETAS

Preparaciones de base:

AMARANTO COCIDO (6 porciones de 160 g)

Ingredientes:

Amaranto 250 g
Agua 250 mL

Modo de preparación:

1. Coloque el amaranto y el agua en una olla.
2. Hierva la preparación a fuego lento con la olla tapada por aproximadamente 20 minutos.
3. Retire la olla del fuego y compruebe que los granos de amaranto estén esponjosos.

Información nutricional por porción	
Porción:	160 g
Rendimiento:	6
Energía (Kcal)	163
Proteínas (g)	6.08
Grasas (g)	2.53
Hidratos de carbono (g)	30
Fibra (g)	3.36

AMARANTO REVENTADO (6 porciones de 15 g)

Ingredientes:

Semillas de amaranto 100 g

Modo de preparación:

1. En un sartén antiadherente y bien caliente, agregue la mitad de las semillas y tape el sartén con una tapa.
2. Remover constantemente para que no se quemen o peguen las semillas de amaranto.
3. Revise si comienzan a inflarse y remueva en todo momento.
4. Retire del fuego y repita el proceso con la otra mitad de las semillas.
5. Guarde en un lugar fresco y sin humedad

Información nutricional por porción	
Porción:	15 g
Rendimiento:	6
Energía (Kcal)	63.15
Proteínas (g)	2.30
Grasas (g)	1.23
Hidratos de carbono (g)	1.14
Fibra (g)	11.10

HARINA DE AMARANTO (4 porciones de 65 g)

Ingredientes:

Amaranto reventado 500 g

Modo de preparación:

1. Coloque las semillas reventadas en la juguera o licuadora y luego asegure que la tapa esté bien puesta sobre el vaso.
2. Comience a moler a una velocidad baja y suba la intensidad poco a poco.
3. Revise que no queden semillas reventadas enteras.
4. Guarde la harina en un lugar seco y fresco

Información nutricional por porción	
Porción:	65 g
Rendimiento:	4
Energía (Kcal)	488.75
Proteínas (g)	78.20
Grasas (g)	5.55
Hidratos de carbono (g)	3.99
Fibra (g)	0.17



PURÉ DE SEMILLAS DE AMARANTO (4 porciones de 60 g)

Ingredientes:

Semillas de amaranto 200 g
Agua 500 mL

Modo de preparación:

1. Lleve las semillas y el agua a una olla a fuego fuerte.
2. Una vez que hierva el agua, baje el fuego y deje cocinar hasta que las semillas estén blandas.
3. Enfríe y luego lave con agua para quitar el exceso de almidón.
4. Coloque el amaranto en una juguera y triture, hasta conseguir una pasta lisa sin restos de semilla.
5. Agregue sal o azúcar, ya que este puré es una base para generar preparaciones.

Información nutricional por porción	
Porción:	60 g
Rendimiento:	4
Energía (Kcal)	21.20
Proteínas (g)	2.28
Grasas (g)	0
Hidratos de carbono (g)	11.44
Fibra (g)	0.05

PURÉ DE PANOJAS DE AMARANTO (6 porciones de 390 g)

Ingredientes:

Panojas limpias 350 g
Agua mineral sin gas 2 L

Modo de preparación:

1. Coloque en una olla las panojas limpias con el agua mineral sin gas.
2. Coloque la olla sobre el fuego bajo, hasta que hierva por 5 minutos.
3. Apague el fuego y dejar reposar las panojas hasta que el agua esté tibia.
4. Moler las panojas con un procesador, hasta obtener un puré de color.

Información nutricional por porción	
Porción:	390 g
Rendimiento:	6
Energía (Kcal)	81.90
Proteínas (g)	8.23
Grasas (g)	7.02
Hidratos de carbono (g)	15.99
Fibra (g)	0

LECHE DE AMARANTO (6 PORCIONES de 500 mL)

Ingredientes:

Panojas limpias 400 g
Leche entera 3 L

Modo de preparación:

1. En una olla, agregue la leche y las panojas
2. Coloque la olla a fuego lento hasta que hierva por 5 minutos.
3. Retire la olla del fuego, y deje reposar las panojas en la leche.
4. Una vez tibia la leche, colar la preparación.
5. Servir la leche colada y a la temperatura que usted desee.

Información nutricional por porción	
Porción:	500 mL
Rendimiento:	6
Energía (Kcal)	304
Proteínas (g)	17.41
Grasas (g)	12.62
Hidratos de carbono (g)	30.73
Fibra (g)	0



ATOLE DE AMARANTO Y MAÍZ

(2 porciones de 240 g)

Ingredientes:

Agua	500 mL
Harina de amaranto reventado molido	40 g
Harina de maíz	8 g
Canela	5 g
Piloncillo o azúcar morena	14 g



Modo de preparación

1. Diluya la harina con un poco del agua para evitar grumos.
2. Hierva el agua con la raja de canela.
3. Mezcle la harina previamente disuelta con el agua y la harina de maíz (ésta se utiliza para dar espesor).
4. Adicione el piloncillo o azúcar morena.
5. Sirva a gusto.

Información nutricional por porción

Porción: 240 g	
Rendimiento: 2	
Energía (Kcal)	197.54
Proteínas (g)	24.49
Grasas (g)	0.14
Hidratos de carbono (g)	11.79
Fibra (g)	1.7

ATOLE DE AMARANTO

(4 porciones de 240 g)

Ingredientes:

Harina de amaranto	500 g
Leche	400 mL
Agua	250 mL
Fécula de maíz	15 g
Canela en polvo	5 g
Azúcar	150 g



Modo de preparación:

1. Tueste el amaranto a fuego lento por 5 minutos y luego muele el amaranto hasta que se haga polvo.
2. Coloque la taza de agua y la rama de canela en una olla con el amaranto molido.
3. Espere a que hierva la mezcla.
4. Disuelva la fécula de maíz (maicena) en una taza de leche y agréguele a la mezcla anterior.
5. Añada el azúcar y el resto de la leche.
6. Deje hervir a fuego lento por 7 minutos.
7. Sirva a gusto.

Información nutricional por porción

Porción: 240 g	
Rendimiento: 4	
Energía (Kcal)	1164.75
Proteínas (g)	41.75
Grasas (g)	69.25
Hidratos de carbono (g)	74.33
Fibra (g)	3.59



AGUA DE HORCHATA DE AMARANTO

(7 porciones de 250 g)

Ingredientes:

Agua	1500 mL
Harina de amaranto reventado molido	100 g
Canela rajas	20 g
Azúcar morena	35 g
Canela en polvo	8 g
Hielos	200 g



Modo de preparación:

1. Hierva 500 ml de agua con las rajas de canela.
2. Diluya la harina de amaranto con 500 ml de agua, luego agite para evitar grumos.
3. Mezcle la harina previamente disuelta, con el agua que hirvió con la canela y hervir por 5 minutos.
4. Adicione el resto del agua.
5. Endulce con el azúcar morena.
6. Deje enfriar.
7. Sirva con 20 g de hielo y adicionar un gramo de canela en polvo por vaso.

Información nutricional por porción	
Porción:	250 g
Rendimiento:	7
Energía (Kcal)	129.57
Proteínas (g)	4.43
Grasas (g)	7.63
Hidratos de carbono (g)	8.35
Fibra (g)	0.94

Nota: se puede adicionar 250 mL de leche previamente hervida y fría a la mezcla final antes de servir.

JUGO DE AMARANTO

(1 porción de 200 mL)

Ingredientes:

Hojas blanqueada	20 g
Zanahoria cocida	40 g
Naranja	60 g
Miel	20 g
Agua mineral sin gas	55 mL
Xantana	1 g



Preparación:

1. Procese todos los ingredientes hasta que haya un líquido unido.
2. Servir frío.

Información nutricional por porción	
Porción:	200 mL
Rendimiento:	1
Energía (Kcal)	119.37
Proteínas (g)	1.3
Grasas (g)	0.28
Hidratos de carbono (g)	26.88
Fibra (g)	0.73

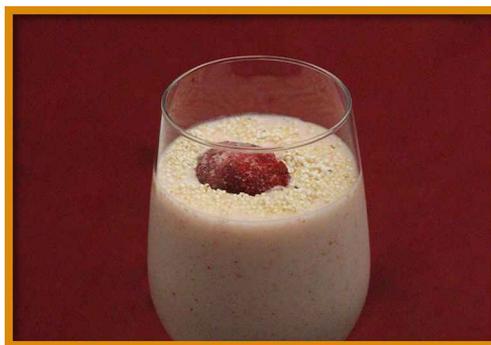


SMOOTHIE DE FRESAS CON AMARANTO

(7 porciones de 250 g)

Ingredientes:

Yogurt	500 mL
Fresas (limpias)	500 g
Semillas de Amaranto	360 g
Hielo	300 g
Decoración	
Fresas	150 g



Modo de Preparación:

1. Coloque los ingredientes en una licuadora para luego triturar.
2. Sirve en un vaso.
3. Decore al gusto con las fresas.

Información nutricional por porción	
Porción: 250 g	
Rendimiento: 7	
Energía (Kcal)	274.31
Proteínas (g)	11.38
Grasas (g)	6.3
Hidratos de carbono (g)	45.58
Fibra (g)	4.04

SOPA CREMA DE AMARANTO

(1 porción de 240 mL)

Ingredientes:

Leche	250 mL
Hojas de amaranto fresca picada	50 g
Harina de amaranto reventado molido	55 g
Cebolla en trozo	2 g
Aceite	10 mL
Sal a gusto	



Modo de preparación:

1. Cocer las hojas de amaranto en poca agua.
2. Cocine la cebolla con aceite hasta que se doren y retírelas del fuego para licuarlas junto a las hojas de amaranto cocidas.
3. En el mismo aceite de la cebolla, agregue la harina de amaranto, dórela un poco y retire del fuego para que se enfríe, agregue leche poco a poco sin dejar de mover la preparación para evitar y disolver grumos.
4. Regresar la olla al fuego y seguir cocinando sin dejar de mover.
5. Agregue las hojas licuadas y deje cocinar por 5 minutos.
6. Sazonar con sal al gusto.

Información nutricional por porción	
Porción: 240 mL	
Rendimiento: 1	
Energía (Kcal)	435.06
Proteínas (g)	13.81
Grasas (g)	17.89
Hidratos de carbono (g)	57.86
Fibra (g)	4.16



SOPA DE AMARANTO

(8 porciones de 240 mL)

Ingredientes:

Jitomate picado	500 g
Ajo	5 g
Cebolla	50 g
Aceite de olivo	10 mL
Caldo de pollo	1500 mL
Amaranto reventado	30 g
Queso fresco	250 g
Pimienta	
Sal al gusto	

Modo de preparación:

1. Cocine los jitomates, ajo y cebolla hasta que estén suaves.
2. Licúe todo y colar.
3. En una olla, freír la salsa de jitomate con el aceite.
4. Adicione el amaranto y dejar hervir por 5 minutos.
5. Cuando hierva la mezcla, agregar el caldo de pollo.
6. Sazonar con sal y pimienta.
7. Servir con 3 cubitos de queso fresco.



Información nutricional por porción

Porción:	240 mL
Rendimiento:	8
Energía (Kcal)	179.87
Proteínas (g)	11.22
Grasas (g)	9.28
Hidratos de carbono (g)	9.85
Fibra (g)	3.64

ALBÓNDIGAS DE AMARANTO

(6 porciones de 200 g)

Ingredientes:

Albóndiga:	
Carne Molida de res o cerdo	500 g
Amaranto reventado	240 g
Harina de amaranto	180 g
Cebolla (finamente picada)	180 g
Sal y pimienta al gusto	
Huevo	60 g
Ramitas de cilantro	50 g
Aceite	120 mL
Caldillo:	
Jitomate	500 g
Chile opcional	20 g
Ajo	10 g
Orégano	5 g
Cebolla	100 g
Epazote	5 g
Sal al gusto	



Información nutricional por porción

Porción:	200 g
Rendimiento:	6
Energía (Kcal)	636.56
Proteínas (g)	32.06
Grasas (g)	29.53
Hidratos de carbono (g)	39
Fibra (g)	37.49

Modo de preparación

1. En un tazón grande mezcle la carne con el amaranto y la harina de amaranto; sazone con sal y pimienta, luego revuelva bien y deje reposar durante 10 minutos.
2. Añada el sofrito, el huevo y mezcle hasta lograr una masa que pueda manejar fácilmente (si es necesario, agregue otro poco de harina de amaranto).
3. Forme albóndigas del tamaño de una pelota de 3 cm de diámetro.
4. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio. Sofría las albóndigas durante un par de minutos.
5. Adicionalmente muele en la licuadora todos los ingredientes del caldillo y vierta dentro de una cacerola mediana. Sazone con sal y cocine a fuego medio hasta que empiece a hervir.
6. Agregue a las albóndigas, luego baje el fuego, tape la olla y cocine hasta que las albóndigas estén bien cocidas, aproximadamente 15 minutos.



RECETA SENCILLA DE ALBÓNDIGAS CON AMARANTO (2 porciones de 200 g)

Ingredientes:

Albóndigas:	
Carne molida	400 g
Amaranto reventado	50 g
Huevo entero	60 g
Pimienta	0.5 g
Sal a gusto	
Caldillo de jitomate:	
Jitomate	500 g
Cebolla	50 g
Ajo	5 g
Agua	500 mL
Aceite	15 mL
Sal al gusto	

Modo de preparación:

Albóndigas:

1. Mezcle la carne con el amaranto y los huevos
2. Sazone con la pimienta y la sal.
3. Elabore bolitas de tres centímetros de diámetro.
4. Cocine por 15 minutos dentro del caldillo de jitomate.

Caldillo:

1. Poner en una licuadora jitomate, cebolla, dientes de ajo y un poco de agua.
2. Licúe la mezcla hasta que este homogénea.
3. Cuele y coloque en una sartén donde previamente se calentó el aceite.
4. Cocine por 5 minutos.
5. Incorpore el resto del agua y deje que hierva, ponga sal y pimienta a gusto.
6. Use para cocinar las albóndigas.



Información nutricional por porción	
Porción:	200 g
Rendimiento:	2
Energía (Kcal)	535.45
Proteínas (g)	57.5
Grasas (g)	19.56
Hidratos de carbono (g)	15.29
Fibra (g)	22.0

HAMBURGUESA DE AMARANTO (6 porciones de 160 g)

Ingredientes:

Puré de semilla de amaranto	550 g
Amaranto reventado o popeado	1600 g
Zanahorias sofridas	200 g
Cebollas sofridas	250 g
Pimienta	8 g
Sal	10 g

Preparación:

1. En un recipiente coloque el puré de semillas, semillas popeadas o reventadas, cebolla sofrida, zanahoria sofrida, pimienta y sal.
2. Unir bien hasta que sea una mezcla homogénea, hasta obtener una masa firme y unida.
3. Distribuya la masa en 6 porciones, dándole una forma circular a cada una de ella.
4. Coloque un sartén anti adherente sobre el fuego, agregue un poco de aceite y una vez caliente, coloque la hamburguesa en el sartén.
5. Cuando la hamburguesa esté dorada por ambos lados, retire y sirva.



Información nutricional por porción	
Porción:	160 g
Rendimiento:	6
Energía (Kcal)	473.98
Proteínas (g)	17
Grasas (g)	8.96
Hidratos de carbono (g)	16.5
Fibra (g)	74.76



MILANESA DE AMARANTO

(3 porciones de 200 g)

Ingredientes:

Carne molida	500 g
Amaranto reventado	60 g
Huevo entero	60 g
Aceite para freír	50 mL
Pimienta molida	
Sal al gusto	

Modo de preparación:

1. Se revuelve la carne, el amaranto, huevo y sal.
2. Se forman los bistecs.
3. Se frien y sirven acompañados de verdura o ensalada.



Información nutricional por porción	
Porción:	200 g
Rendimiento:	3
Energía (Kcal)	480.17
Proteínas (g)	44.87
Grasas (g)	25.6
Hidratos de carbono (g)	4.63
Fibra (g)	14.8

NUGGETS DE AMARANTO

(4 porciones de 100 g)

Ingredientes:

Puré de semillas de amaranto	100 g
Amaranto reventado o popeado	300 g
Pimienta	0,4 g
Sal	1,5 g
Aceite	50 mL

Preparación:

1. En un recipiente, coloque el puré de semillas de amaranto, semillas popeadas o reventadas, pimienta y sal.
2. Unir bien, hasta que sea una mezcla homogénea, firme y unida.
3. Forme pequeñas bolitas de 20 g, para luego aplastarlas hasta dejar 0,5 cm de grosor.
4. Caliente el aceite en un recipiente adecuado para freír.
5. Freír los Nuggets y servir de inmediato.



Información nutricional por porción	
Porción:	100 g
Rendimiento:	4
Energía (Kcal)	453.63
Proteínas (g)	12.44
Grasas (g)	18.66
Hidratos de carbono (g)	10.53
Fibra (g)	55.55



PASTA DE AMARANTO CASERA

(1 porción de 200 g)

Ingredientes:

Harina de amaranto	100 g
Sal	3 g
Yema de huevo	20 g
Puré de pavo	50 g
Aceite de oliva	10 mL

Modo de preparación:

1. En un recipiente colocar la harina de amaranto y la sal para luego mezclar, con el aceite, la yema de huevo y el puré.
2. Formar una masa elástica y lisa, dejar reposar por 30 minutos y cortar en la forma que usted desee (espagueti, fettuccini, etc.).
3. Para cocinar, hierva agua en una olla, y agregar sal, vierta las pastas y cocine hasta que estén al dente.



Información nutricional por porción	
Porción: 200 g	
Rendimiento: 1	
Energía (Kcal)	515.6
Proteínas (g)	12.46
Grasas (g)	17.6
Hidratos de carbono (g)	78.77
Fibra (g)	0.12

TAMAL CON AMARANTO

(10 porciones de 150 g)

Ingredientes:

Masa de maíz	750 g
Harina de amaranto	165 g
Polvo de hornear	10 g
Consomé de pollo	50 mL
Ajo	2 g
Manteca de cerdo	350 g
Pimiento Morrón	50 g
Pechuga de pollo	250 g
Comino	2 g
Sal	30 g de sal (al gusto)
Hoja de plátano asada	15 pzs de 30 a 40 por 20 a 30 cm

Método de Preparación:

1. Bata la manteca con sal hasta esponjar.
2. Agregue de a poco la masa de maíz, la harina de amaranto, el consomé, los polvos de hornear y comino.
3. Muela en licuadora los pimientos y los dientes de ajo en incorporar a la masa.
4. Disponga la masa en hojas de plátano aproximadamente 100 g
5. Rellene con pechuga de pollo y cerrar.
6. Cocine 1 hora y media en vaporera a fuego medio.



Información nutricional por porción	
Porción: 150 g	
Rendimiento: 10	
Energía (Kcal)	692.83
Proteínas (g)	24.7
Grasas (g)	39.24
Hidratos de carbono (g)	51.11
Fibra (g)	6.89

Nota: para asar la hoja de plátano se pone sobre una plancha caliente y cuando su color verde vivo cambia a verde seco ya está lista.



TORTILLA DE AMARANTO

(15 porciones de 85 g)

Ingredientes:

Harina de amaranto	300 g
Harina de maíz blanco	700 g
Agua	200 a 300 mL
Sal	5 g

Modo de preparación:

1. Mezcle la harina de amaranto y de maíz.
2. Adicione el agua poco a poco y amasar hasta obtener una masa homogénea. La masa debe ser suave pero no muy húmeda y debe poder moldearse fácilmente.
3. Hacer bolas de masa y prensar para obtener la forma deseada.
4. Cocinar en una plancha o sartén hasta que esté bien cocida.



Información nutricional por porción	
Porción:	85 g
Rendimiento:	15
Energía (Kcal)	318.38
Proteínas (g)	27.8
Grasas (g)	2.64
Hidratos de carbono (g)	37.63
Fibra (g)	1.92

TORTAS DE PAPA CON AMARANTO

(5 porciones de 200 g)

Ingredientes:

Papas alfa (cocidas)	600 g
Atún en agua	190 g
Perejil picado	5 g
Harina de amaranto	30 g
Avena	90 g
Huevo	60 g
Fécula de maíz	20 g
Aceite	200 mL
Sal y pimienta al gusto	

Modo de preparación:

1. Muela las papas en un tazón y agregar el perejil picado, sal y pimienta.
2. Agregue el huevo.
3. Incorpore poco a poco harina de avena y amaranto junto a la fécula de maíz (maicena).
4. Cuando la masa ya no se pegue a las manos, formar tortitas planas de 1.5 cm de grueso
5. Calentar un poco de aceite en una sartén antiadherente.
6. Freír cada tortita hasta que dore bien de ambos lados y el centro esté cocido.
7. Servir.



Información nutricional por porción	
Porción:	200 g
Rendimiento:	5
Energía (Kcal)	659.64
Proteínas (g)	24.65
Grasas (g)	43.74
Hidratos de carbono (g)	37.43
Fibra (g)	4

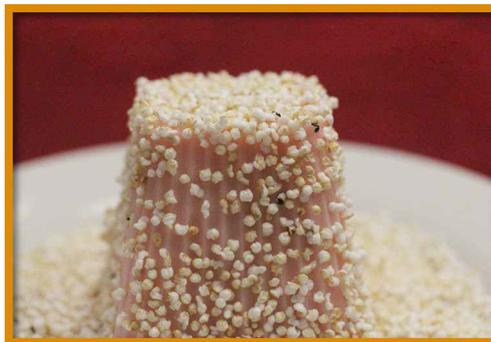


GELATINA DE AMARANTO

(7 porciones de 150 g)

Ingredientes:

Leche	125 mL
Agua	875 mL
Grenetina en polvo	12 g
Amaranto reventado molido	50 g
Extracto de vainilla	10 mL
Azúcar Blanca	28 g
Amaranto reventado (decoración)	5 g



Modo de preparación:

1. Caliente en una olla la leche, con la mitad del agua.
2. Agregue y disuelva la grenetina en la mezcla anterior caliente y seguir calentando.
3. Fuera del fuego, adicione el amaranto molido y el resto del agua, mover.
4. Agregue el extracto de vainilla y el azúcar, mover hasta disolver.
5. Coloque en recipientes.
6. Adornar con la mitad del amaranto reventado cada recipiente.
7. Poner en refrigeración hasta que cuajen.
8. Agregar en la superficie la otra mitad del amaranto.

Información nutricional por porción	
Porción:	150 g
Rendimiento:	7
Energía (Kcal)	70.22
Proteínas (g)	3.15
Grasas (g)	1.09
Hidratos de carbono (g)	5.58
Fibra (g)	5.82

HOT CAKES DE AMARANTO

(6 porciones de 100 g)

Ingredientes:

Amaranto molido	120 g
Avena molida	120 g
Canela molida	120 g
Salvado de trigo	15 g
Huevos	120 g
Leche semidescremada	120 g
Extracto de vainilla	5 g
Bicarbonato de sodio	3 g
Polvo de hornear	3 g
Azúcar (opcional)	5 g



Modo de Preparación:

1. En un recipiente mezcle primero todos los ingredientes secos.
2. Agregue el huevo y la leche.
3. Mezcle muy bien, si la mezcla está muy espesa puede agregar un poco más de leche.
4. En una sartén anti adherente (muy importante porque no usaremos nada de grasa) vierta un poco de la mezcla y extiéndela y cocine a fuego medio.
5. Cuando en la superficie se vean burbujas, es momento de voltear el hot cake.
6. Sirva con una taza de fruta de tu elección.

Información nutricional por porción	
Porción:	100 g
Rendimiento:	6
Energía (Kcal)	283.91
Proteínas (g)	30.78
Grasas (g)	5.71
Hidratos de carbono (g)	17.74
Fibra (g)	3.68

Nota: como sustituto del jarabe de maple o mermelada, usaremos un yogurt natural sin azúcar al cual le agregaremos la cucharada de azúcar (opcional). Verteremos 2 ó 3 cucharadas a nuestro hot cake.



MARSHMALLOW O SUSTANCIA DE AMARANTO

(4 porciones de 98 g)

Ingredientes:

Agua de amaranto	300 mL
Clara de huevo	30 g
Gelatina en polvo	6 g
Azúcar	45 g

Preparación:

1. Coloque en una olla el líquido y reducir a 1 tercio (100 ml aproximadamente).
2. Agregue el azúcar y forme un almíbar a 130 g.
3. Hidrate la gelatina.
4. Bata la clara de huevo a nieve.
5. Una vez listo el punto del almíbar, incorpore a la clara batida a nieve de poco a poco, enseguida agregue la gelatina hidratada para luego derretir.
6. Batir enérgicamente hasta que se forme una bola blanda.
7. Coloque en un molde que debe estar enharinado con maicena, llevar al frío y dejar cuajar.



Información nutricional por porción	
Porción:	98 g
Rendimiento:	4
Energía (Kcal)	53.85
Proteínas (g)	2.03
Grasas (g)	0.02
Hidratos de carbono (g)	11.26
Fibra (g)	0.01

MUFFINS DE AMARANTO

(10 porciones)

Ingredientes:

Puré de semillas de amaranto	150 g
Amaranto reventado o popeado	350 g
Cacao	35 g
Azúcar flor	40 g
Nueces	25 g
Almendras laminadas	25 g
Pasas	25 g

Preparación:

1. En un recipiente agregue el puré de semillas de amaranto, amaranto popeado, cacao, azúcar flor, nueces, almendras laminadas y pasas.
2. Unir bien todos los ingredientes, hasta conseguir una masa uniforme.
3. Coloque la masa en un molde y dejar reposar en el refrigerador por 20 minutos.
4. Coloque el molde en el horno previamente encendido a 180°C por 10 minutos.
5. Saque la preparación y deje enfriar.



Información nutricional por porción	
Porción:	60 g
Rendimiento:	10
Energía (Kcal)	232.87
Proteínas (g)	7.19
Grasas (g)	7.3
Hidratos de carbono (g)	12.85
Fibra (g)	28.84



PANNA COTTA DE AMARANTO

(2 porciones de 125 mL)

Ingredientes:

Leche de amaranto	120 mL
Crema light	80 mL
Gelatina en polvo	5,5 g + agua para hidratar 20 mL
Endulzante	18 gotas o 32 g azúcar



Preparación:

1. En un recipiente hidrate la gelatina con el agua y reserve.
2. En una olla agregue la leche, crema, azúcar y endulzante o azúcar.
3. Mezcle bien los ingredientes de la olla, y llévalo a fuego bajo hasta que hierva por unos segundos.
4. Retire del fuego la olla y agregue la gelatina hidratada, una vez formada una nata en la superficie colar y lleve la preparación a un molde deseado para dejar cuajar en frío.

Información nutricional por porción	
Porción:	125 mL
Rendimiento:	2
Energía (Kcal)	161.64
Proteínas (g)	5.43
Grasas (g)	0.07
Hidratos de carbono (g)	7.1
Fibra (g)	0.02

TAMAL DULCE CON AMARANTO

(10 porciones de 120 g)

Ingredientes:

Harina de amaranto	110 g
Avena molida	100 g
Piloncillo o azúcar morena	150 g
Esencia de vainilla	15 mL
Huevo entero	240 g
Agua	400 a 500 mL
Canela raja	10 g
Jengibre	5 g
Clavo de olor	0.5 g
20 Hojas para tamal de maíz llevadas y remojadas	



Modo de Preparación:

1. Hierva el agua con la canela, clavo y jengibre disolviendo el piloncillo.
2. Mezcle la avena y el amaranto.
3. Bata los huevos con esencia de vainilla hasta obtener una mezcla aireada, y luego le incorpora avena y amaranto.
4. Siga mezclando y añada de a poco el agua con el azúcar disuelta.
5. Coloque 40 a 50 g de mezcla dentro de las hojas de tamal
6. Cocine en una vaporera a fuego medio por 30 o 40 minutos.

Información nutricional por porción	
Porción:	120 g
Rendimiento:	10
Energía (Kcal)	225
Proteínas (g)	17.9
Grasas (g)	4.25
Hidratos de carbono (g)	22.67
Fibra (g)	1.74



QUEQUE DE AMARANTO (9 porciones de 90 g)

Ingredientes:

Azúcar	125 g
Mantequilla con sal	125 g
Leche	200 mL
Huevo	150 g
Harina de amaranto	100 g
Harina de trigo	200 g
Polvos de hornear	5 g



Modo de preparación:

1. Precaliente el horno a 180°C.
2. Enmantequille el molde que utilizará.
3. En un recipiente, agregue la mantequilla a temperatura ambiente y agregue el azúcar con ayuda de una batidora o con movimientos envolventes.
4. Agregue el azúcar hasta obtener una pasta lisa.
5. Agregue el huevo, la harina de trigo y la de amaranto, junto con los polvos de hornear.
6. Traspase la preparación al molde y coloque en el horno durante 45 -50 minutos.

Información nutricional por porción	
Porción:	90 g
Rendimiento:	9
Energía (Kcal)	360.24
Proteínas (g)	18.02
Grasas (g)	17.78
Hidratos de carbono (g)	32.7
Fibra (g)	0.04

MOSTAZA DE SEMILLAS DE AMARANTO (10 porciones de 40 g)

Ingredientes:

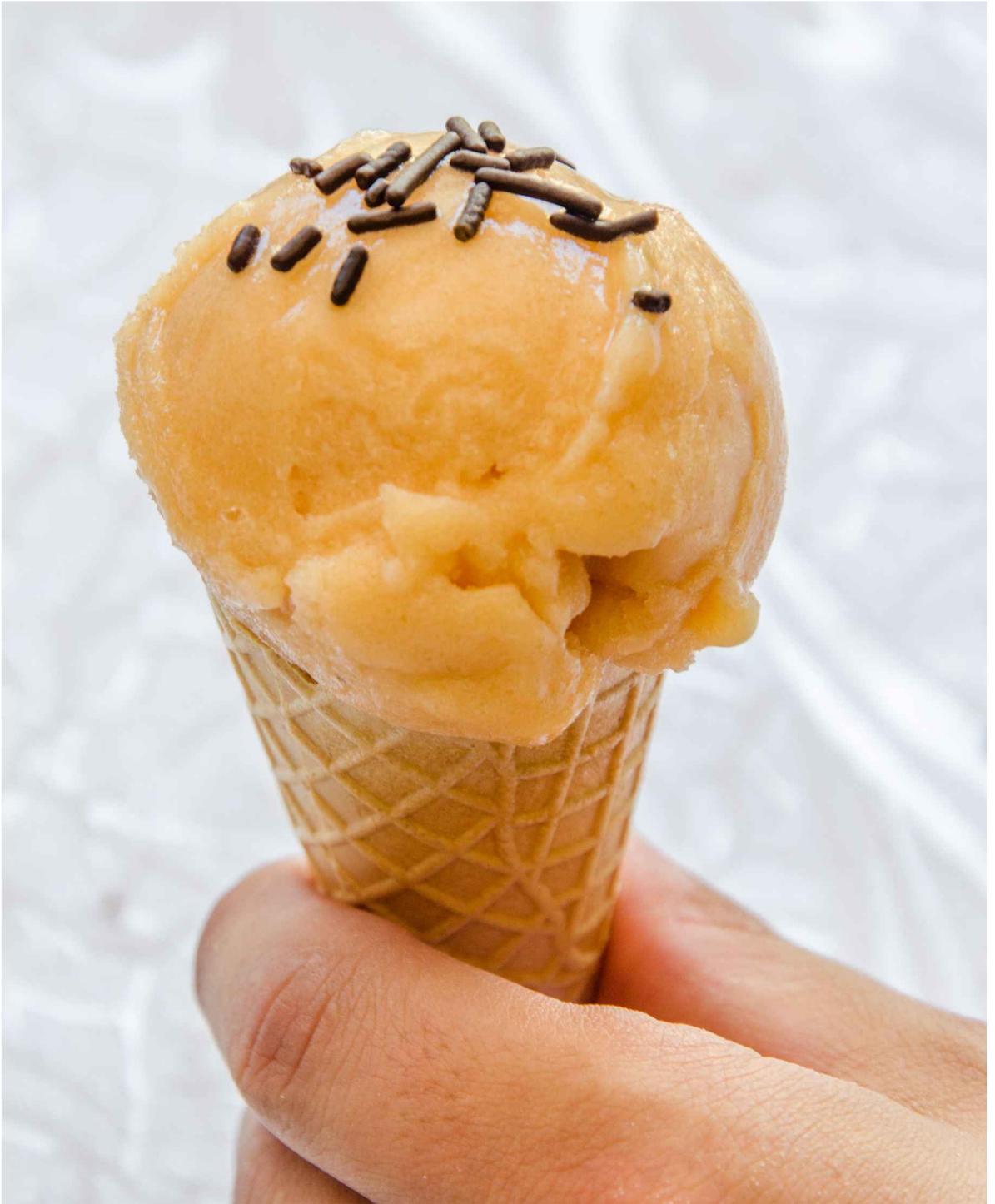
Semillas	100 g
Vinagre blanco	100 g
Agua	160 mL
Azúcar	2 g
Sal	3,5 g
Palillo o cúrcuma	2 g
Agua ardiente	30 g



Preparación:

1. En recipiente unir las semillas y el vinagre, y dejar reposar durante 12 horas.
2. Después de transcurrir el tiempo, traspase la preparación a una olla de tamaño adecuado e incorporar el agua.
3. Cocer la preparación, hasta que las semillas estén blandas y tiernas.
4. Retire del fuego, y deje enfriar un poco.
5. Moler la preparación con ayuda de una licuadora o termo mix, hasta tener una pasta.
6. Agregue un palillo para dar color, agua ardiente, sal y azúcar.

Información nutricional por porción	
Porción:	40 g
Rendimiento:	10
Energía (Kcal)	48.41
Proteínas (g)	1.62
Grasas (g)	0.72
Hidratos de carbono (g)	7.47
Fibra (g)	0.48



PESTO DE AMARANTO (1 porción de 150 g)

Ingredientes:

Hojas de amaranto	10 g
Ajo	1 diente
Aceite oliva	75 mL
Almendras o piñones	50 g
Queso parmesano	10 g
Sal	2 g



Modo de preparación:

1. Hierva agua en una olla y blanquear las hojas de amaranto.
2. Enfríe las hojas rápidamente en agua con hielo.
3. En una licuadora o moledora de alimentos, triture todos los ingredientes, hasta obtener una pasta verde.
4. Traspase la preparación a un recipiente y resecar al frío.

Información nutricional por porción

Porción:	150 g
Rendimiento:	1
Energía (Kcal)	1012.1
Proteínas (g)	16.3
Grasas (g)	101.56
Hidratos de carbono (g)	7.1
Fibra (g)	6.35

SALSA DE SEMILLAS DE AMARANTO Y YOGUR NATURAL (1 porción de 135 g)

Ingredientes:

Amaranto cocido	45 g
Leche o agua sin gas	30 mL
Azúcar	1 g
Yogurt natural	60 g



Preparación:

1. En una licuadora o termo mix agregue amaranto cocido, agua o leche y azúcar.
2. Triture bien y comience a agregar el yogurt poco a poco hasta lograr una salsa lisa y sin restos de amaranto.

Información nutricional por porción

Porción:	135 g
Rendimiento:	1
Energía (Kcal)	103.9
Proteínas (g)	4.81
Grasas (g)	3.45
Hidratos de carbono (g)	13.9
Fibra (g)	1



ENSALADA DE MIX DE HOJAS

(1 porción de 40 g)

Ingredientes:

Hojas de amaranto	10 g
Rúgula	10 g
Lechuga	10 g
Albahaca	10 g
Jugo de limón	30 mL
Sal	2 g
Aceite de Oliva	5 mL



Modo de preparación:

1. Lavar bien todas las hojas
2. Secar las hojas
3. Colocar en un plato y aliñar con el limón, aceite y sal.

Información nutricional por porción

Porción: 40 g	
Rendimiento: 1	
Energía (Kcal)	59.35
Proteínas (g)	1.1
Grasas (g)	5.14
Hidratos de carbono (g)	2.97
Fibra (g)	0.52

CHIPS DE SEMILLAS Y HOJAS

(6 porciones)

Ingredientes:

Hojas blanqueadas	110 g
Semillas cocidas	600 g
Agua	170 mL
Sal	10 g



Modo de Preparación:

1. Muela las semillas de amaranto cocidas en una licuadora, luego incorpore las hojas blanqueadas.
2. Agregue poco a poco el agua junto con la sal, obteniendo una pasta de color verde.
3. Coloque la pasta en un silpat y realice con la pasta varias formas de triángulos de 0,5 cm de espesor.
4. Para hornear, mantenga el horno encendido a 170°. Cuando el horno esté caliente hornear por 8 minutos.
5. Sacar del horno y enfriar los chips para luego retirarlos con cuidado del silpat para no romperlos.

Información nutricional por porción

Porción: 140 g	
Rendimiento: 8	
Energía (Kcal)	106.22
Proteínas (g)	4.26
Grasas (g)	1.64
Hidratos de carbono (g)	19.48
Fibra (g)	2.1



Recetas con Amaranto

Disfruta del amaranto en tu plato

