



Cocina para volver al origen

## **Quínoa: Crepes, pizzas y otras recetas creativas**

Chef Melissa Sánchez



## Chef Melissa Sánchez Monsalve

“Reconozcamos la riqueza de la quínoa como grano ancestral y desde una reconexión con esta semilla y el reconocimiento de nuestro cuerpo, aprendamos a usarla en otras preparaciones para enriquecer nuestros platos”

*\*Algunas preparaciones contienen lácteos como quesos y yogures. Si ya te has conectado con la alimentación consciente podrás comprender que **es mejor usar quesos de cabra, búfala u oveja**; y dependiendo de tu necesidad individual, **yogur griego de vaca**.*

*Teniendo presente que algunas personas no pueden comer lácteos, **te comparto las variaciones libres de lácteos**.*

## Contenido

<input type="checkbox"/> <b>Salsas para dar sabor a tus preparaciones</b>	<b>6</b>
<input type="checkbox"/> Salsa tipo ketchup casera	7
<input type="checkbox"/> Salsa de tomate al estilo criollo	7
<input type="checkbox"/> Salsa de espinacas y variaciones	8
<input type="checkbox"/> <b>Pizza -quinoa</b>	<b>10</b>
<input type="checkbox"/> Base de quínoa para pizza	11
<input type="checkbox"/> Pizza caprese con champiñones	11
<input type="checkbox"/> Pizza de pollo y quesos	12
<input type="checkbox"/> Pizza sabores griegos	12
<input type="checkbox"/> Pizza margarita	12
<input type="checkbox"/> Pizza de manzana y cebolla caramelizada	12
<input type="checkbox"/> <b>Crepes de quínoa y rellenos para todos los gustos</b>	<b>13</b>
<input type="checkbox"/> Crepes de quínoa	14
<input type="checkbox"/> Pollo con salsa de champiñones y arracacha	15
<input type="checkbox"/> Pollo con salsa de queso y pistachos	15
<input type="checkbox"/> Otros rellenos	16
<input type="checkbox"/> <b>Otras preparaciones creativas con quínoa</b>	<b>17</b>
<input type="checkbox"/> Preparación básica de la quínoa	18
<input type="checkbox"/> Porridge de quínoa	19
<input type="checkbox"/> Horchata de quínoa	19
<input type="checkbox"/> Muffins de quinoa con tomate y especias	20
<input type="checkbox"/> Variación: Muffins de quínoa, tomates secos y espinacas	20
<input type="checkbox"/> Quinoa con titoté	21
<input type="checkbox"/> Quínoa a la carbonara	21
<input type="checkbox"/> Quinoa con frutos secos	22
<input type="checkbox"/> Torta de quínoa y acelgas	22
<input type="checkbox"/> Minestrone de quinoa	23
<input type="checkbox"/> Quínoa con pollo	23
<input type="checkbox"/> Crema de quínoa y kale con especias orientales	24
<input type="checkbox"/> Quínoa para espesar tus sopas y cremas	24