

Super Alimentos: KIWICHA



La kiwicha o el amaranto es uno de los cultivos más antiguos del Perú, crece a una altitud encima de los 3000 m.s.n.m, en la Libertad el principal productor de kiwicha es el Distrito de Chugay. La kiwicha no requiere de ningún tratamiento previo para el uso directo del grano.



La kiwicha se considera un cereal con un alto potencial nutritivo, por lo que es considerado un superalimento ya que favorece el desarrollo cerebral y muscular, por el contenido de lisina que contienen, ayuda a la formación y mantenimiento de huesos y dientes por el contenido de calcio que aporta, mejora la digestión debido al contenido de fibra, contienen hierro para ayudar a prevenir la anemia, nos aporta energía (ideal para niños en etapa escolar y deportistas), fortalece el sistema inmunológico. De ahí la importancia de añadir a nuestra dieta diaria este cereal para mejorar nuestra salud.

Valor nutricional de la Kiwicha



Beneficios nutricionales de la Kiwicha



RECETA CON KIWICHA

PICANTE DE KIWICHA



- 1 pan
- 2 tz. leche evaporada
- 300 gr kiwicha
- 4 cda. aceite
- 1 cebolla picada
- 1 cdta. ajo molido
- 1/4 tz. ají amarillo molido
- 2 cda. ají panca molido
- 1 cdta. orégano seco
- 100 gr maní molido
- sal
- 4 cda. aceite 1/2 cda.
- ají panca molido
- 1/2 cda. harina sin preparar
- 2 tomates sin piel ni pepas, en tiras
- 1 tz. caldo de pescado
- 1 cda. pasta de tomate
- 2 cda. sillao
- 1/4 tz. alverjas cocidas
- 4 filetes de pescado

PREPARACIÓN

Remoje el pan desmenuzado en la leche. Reserve. Vierta un litro de agua en una olla, agregue la kiwicha y lleve a fuego alto. Una vez que hierva, baje a fuego medio y deje cocinar durante 35 minutos. Reserve.

Caliente el aceite en una olla a fuego medio y dore la cebolla, el ajo, los ajíes y el orégano. Añada el pan escurrido y cocine sin dejar de remover durante cuatro minutos. Agregue la kiwicha, la leche en la que remojó el pan, el maní y sal. Cocine removiendo durante siete minutos. Retire del fuego y reserve.

Pescado

Caliente la mitad del aceite y dore el ají panca. Incorpore la harina, el tomate, el caldo y la pasta de tomate. Cocine durante seis minutos. Añada el sillao y las alverjas. Sazone y cocine dos minutos más.

Sazone los filetes y fríalos en el aceite restante. Páselos a la sartén con salsa y cocine a fuego bajo unos minutos. Sírvalos con el picante.