Relaciones 2

La quinua es una semilla muy utilizada en América del Sur. Es uno de los considerados súper alimentos. Contiene proteínas, minerales, vitaminas y es fuente de fibra.



A continuación, cómo preparar la quinua blanca.

Quinua blanca

Ingredientes

Por cada taza de quinua utilizar: 2 tazas de agua
1 cucharadita rasa de sal

Procedimiento

1. Lave la quinua.
2. Ponga el agua en la olla, agregue la sal y coloque al fuego. Si la va a usar en un platillo dulce no le ponga sal.
3. Cuando el agua hierva agregue la quinua, ponga el fuego medio, tape la olla y deje durante 15 minutos. Conviene revisar de vez en cuando.
4. Estará lista cuando se vuelve transparente y tiene el doble del volumen. Tendrá una textura esponjosa y resistente, no blanda.
5. Escurrirla en un colador fino.
6. Colocar de nuevo en la olla aún caliente, tapar, con el fuego apagado y dejar reposar unos minutos.

Página consultada:
https://www.recetasderechupete.com/como-hacer-quinoa-de-forma-perfecta-trucos-recetas-y-consejos/32099/

Complete la siguiente tabla. Arrastre las cantidades adecuadas.
Observe que la primera fila corresponde a la receta anterior.

Tazas de quinua	Tazas de agua	Cucharaditas rasas de sal
1	2	1
2		2
0,5	1	
3		3

