Chaufa Peruano

Sopas

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
30 min	4	900g

INGREDIENTES

- 250 g de quinua
- 500 g de caballa
- 200 g de cebolla china
- 500 g de pota o calamar
- 100 ml de aceite
- 1 huevo
- Kion (rallado)
- 2 cucharadas de sillao
- 1/2 pimiento
- Ajo
- Sal
- Pimienta
- Canela china
- Aceite de ajonjolí

PREPARACIÓN

1. Lavar la quinua bien y blanquear, al dente. Reservar.

2. Blanquear la pota y cortarla en cubos pequeños.

3. Limpiar y cortar en cubos la caballa, tanto caballa como pota sazonar con sal, pimienta y sillao.

4. Picar la cebolla china y el pimiento en juliana fina.

5. Rallar el kion para sacarle el jugo y reservar.

6. Hacer una tortilla con los huevos batidos y cortar en tiras.

7. Picar los ajos finamente.

8. En una sartén grande colocar un poco de aceite y verter la cebolla china parte blanca junto con el pimiento.

9. Agregar el jugo del kion, el ajo, la pota, la caballa y freír bien a fuego alto.

10. Saltear todos los ingredientes y añadir la tortilla en tiras.

11. Incorporar la quinua y el resto de cebolla china parte verde.

12. Rectificar la sazón con sillao y especias al gusto.

13. En un plato servir el chaufa de quinua y colocarle encima ramitas de cebolla china.

14. Opcional: colocar wantanes en juliana fritos como decoración.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD:

• Quinua: Superalimento rico en proteínas completas, fibra, vitaminas B, hierro, magnesio y antioxidantes que mejoran la salud cardiovascular, previenen la anemia y regulan el azúcar en sangre

• Caballa: Excelente fuente de proteínas, ácidos grasos omega-3, vitamina D y B12 que mejoran la salud cardiovascular, cerebral y refuerzan el sistema inmunológico

• Pota/Calamar: Rica en proteínas magras, taurina, vitaminas B12 y minerales que mejoran la función muscular, cardiovascular y refuerzan el sistema inmunológico

• Cebolla china: Rica en vitamina C, folatos y compuestos azufrados que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la salud cardiovascular

• Kion (jengibre): Contiene gingerol, antioxidantes y compuestos antiinflamatorios que mejoran la digestión, reducen la inflamación y fortalecen el sistema inmunológico

• Ajo: Contiene alicina, compuestos azufrados y antioxidantes que tienen propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y mejoran la circulación sanguínea

• Pimiento: Rico en vitamina C, betacarotenos y antioxidantes que fortalecen las defensas, mejoran la visión y combaten la inflamación

• Aceite de ajonjolí: Proporciona ácidos grasos omega-6, vitamina E y antioxidantes que protegen el corazón y combaten la inflamación

• Sillao: Contiene aminoácidos esenciales y minerales que mejoran el sabor y la absorción de nutrientes

PROPIEDADES NUTRITIVAS:
• Proteínas completas de origen vegetal y animal
• Ácidos grasos omega-3 para salud cardiovascular
• Fibra soluble e insoluble para salud digestiva
• Vitaminas A, B, C, D, E y minerales esenciales
• Antioxidantes que combaten el envejecimiento
• Hierro para prevenir anemia
• Magnesio para función muscular
• Bajo índice glucémico
• Propiedades antiinflamatorias
• Energía sostenible

QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

• Personas con alergia a la quinua
• Individuos con alergia al pescado (caballa)
• Quienes tienen alergia a los mariscos (pota, calamar)
• Personas con alergia a los huevos
• Individuos con alergia al ajo o cebolla
• Quienes tienen alergia a los frutos secos (ajonjolí)
• Personas con síndrome del intestino irritable severo (la fibra puede causar molestias)
• Individuos con diverticulitis activa
• Quienes tienen dietas bajas en sodio (sillao contiene sodio)

RECOMENDACIONES:
• Ideal para almuerzo nutritivo y saciante
• Perfecta para dietas tradicionales peruanas
• Excelente para deportistas por su contenido proteico
• Recomendada para mejorar la salud cardiovascular
• Ideal para personas con diabetes
• Perfecta para fortalecer el sistema inmunológico
• Excelente opción para comidas familiares
• Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor
• Se puede personalizar con otros vegetales según preferencias
• Perfecta para celebraciones y ocasiones especiales

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 17/09/2025 desde https://comericohoy.com