



# Puñuchi (*sopa de quinua*)



**Fuente:** Promoción del Desarrollo Andino RURANDES  
Recetario “*El camino de la quinua*”, publicado por el Movimiento Manuela Ramos (Perú)

Porciones: **5**

## Ingredientes:

½ kg de quinua lavada  
5 manojos de cebolla china  
3 zanahorias  
10 dientes de ajo  
1 cda de aceite  
Sal

## Preparación

- Lave la quinua y cocínela en agua, junto con las verduras cortadas en trozos muy pequeños.
- Aparte prepare el aderezo con la cebolla picada y los dientes de ajo partidos.
- Luego agregue más tazas de agua y deje hervir a fuego lento. Remueva suave y constante para evitar quemaduras en la base de la olla.
- Finalmente agregue sal al gusto y retire del fuego. Haga “puñuchi”, que es envolver la olla en pellejo y frazada hasta que la preparación termine de cocinarse por completo. Puñuchi significa comida dormida y su nombre alude a la cocción que termina fuera del fuego.



## Consejo:

Las zanahorias son ricas en vitamina A, que es una vitamina que juega un papel en el desarrollo de nuestra vista, el crecimiento óseo, la reproducción, las funciones celulares y el sistema inmunológico.