



Con ta cushina Quinoa?

Quinoa ta dushi y tambe hopi nutritivo!

Hopi hende ta puntrami con ta cushina/prepara Quinoa? Cuanto likido mester usa? Cuanto e lo rende? etc.....

Pa cada kopi di quinoa usa dos kopi di likido pa prepara e quinoa:

1 kopi Quinoa + 2 kopi likido

E likido por ta awa of bouillon di berdura.

Cada kopi di quinoa (no cushina) ta rende 3 kopi di quinoa cushina.

1 kopi Quinoa + 2 kopi likido = 3 kopi Quinoa herbi

Usa e tabel aki pa traha e cantidad desea:

Quinoa	+ Likido	= Quinoa Herbi
1/4 KOPI	1/2 KOPI	3/4 KOPI
1/3 KOPI	2/3 KOPI	1 KOPI
1/2 KOPI	1 KOPI	1 1/2 KOPI
1 KOPI	2 KOPI	3 KOPI

Sigi pa e siguiente pagina....

Ban cuminsa!

1. Prome cu tur cos mester semper LABA e quinoa.
Quinoa su proteccion natural ta un coating cu jama saponin. Esaki por duna e quinoa un smaak bitter, pa preveni esaki ta recomenda pa laba e quinoa prome cu cushine.
2. Añadi e quinoa hunto cu e likido desea den un weja cu tin tapa y cende e stoof. Asina cu e likido cuminsa herbe baha e candela y lage cushina riba candela chikito pa 15 - 20 minuut cu e tapa riba di e weja.
3. Controla cu tur e likido a wordo absorbi pa e quinoa y paga e candela.
4. Laga e weja tapa riba stoof (sin candela) pa 5 minuut.
5. Kita e tapa y cu un forki los e quinoa for di otro. Añadi salo si ta desea y e quinoa ta cla pa wordo sirbi.

Quinoa por wordo warda den frigider pa 1 siman y 1 luna den vriezer. No lubida di laga e quinoa fria completamente prome cu warda esaki den frigider of vriezer.

Awo cu bo tin quinoa traha - purba nos receta pa **Mango Fried Quinoa!**

