



EN QUECHUA "QHUTRA YUYU",  
QUE SIGNIFICA "PLANTA DE MAR",  
ES UN ALGA QUE SE ENCUENTRA EN GRAN  
PARTE DE LA COSTA CHILENA Y PUEDE  
LLEGAR HASTA LOS 15 METROS DE LONGITUD

# COCHA YUYO

## BENEFICIOS

- ✓ **Previene enfermedades:** al ser muy rico en yodo es útil para la prevención del bocio y del hipotiroidismo.
- ✓ **Baja el colesterol:** Gracias a su riqueza en fibra, es capaz de reducir los niveles de colesterol y glucosa en sangre.
- ✓ **Contribuye a prevenir y disminuir los síntomas de hipertensión:** Por su alto contenido de ácidos grasos y omega 3, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.
- ✓ **Desintoxica:** Al ser rico en ácido algínico, posee un destacado efecto depurativo, ayudando a eliminar toxinas de forma natural.
- ✓ **Entrega energía:** Gracias a sus minerales y su nivel proteíco (12 grs. de proteína por cada 100 grs.)

## CRUDO, COCIDO U HORNEADO

En el comercio el cochayuyo se encuentra seco y normalmente debe hidratarse. Puede comerse crudo o cocido y también después horneado. También se lo encuentra en forma de harina para preparar pan, pizzas y hasta batidos energéticos.



## PEBRE (O CEVICHE) DE COCHAYUYO

Remoja el cochayuyo durante la noche con abundante agua.



Al otro dia límpialo con un cuchillo si se trata de cochayuyo artesanal, para quitarle la gomosidad. Si es cochayuyo envasado, vendrá limpio. Cuécelo por 15 minutos o hasta que esté blando. Cuécelo y enfrialo. Córtalo en trozos pequeños. Agrégale cebolla picada en cubitos, harto cilantro, tomate y ají verde picados.

Alíña con aceite de oliva, jugo de limón y sal. Deja reposar.

Puedes agregarle una palta picada en cubos para darle un toque especial.

Usa tu ceviche para comer con tortitas o para acompañar una ensalada. ¡Es delicioso!

SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE  
HÁBITOS O ALIMENTACIÓN SALUDABLES  
ESCRÍBENOS A NUESTRO EMAIL  
[nutrete@viveactivo.cl](mailto:nutrete@viveactivo.cl) Y TRATAREMOS DE  
AYUDARTE  
¡ES NUESTRO TEMA Y NOS ENCANTA!