

QUÍNOA CON YOGURT Y FRUTAS

INGREDIENTES

1/2 taza de quínoa
1 1/2 tazas de leche de almendras o de soja (sin azúcar)
½ cucharada de stevia o 1 Cda de miel
Canela en polvo
½ Taza arándanos o frutos del bosque o fresas
Pasas al gusto (opcional)
1 plátano en rodajas
1 Yogur desnatado natural

PREPARACIÓN

Colocamos la leche y la quínoa en una cacerola a fuego alto y al hervir bajamos el calor a fuego lento, tapamos la olla y cocinamos hasta que la quínoa esté blanda y la mayor parte de la leche se haya absorbido, todo más o menos durante 15 min. Retiramos del fuego y agregamos la stevia o miel, yogur, canela y mezclamos todo muy bien
Agregamos frutos secos, las pasas y las rodajas de plátano.