

Educación de Nutrición

Quínoa

Con frecuencia se piensa que la quínoa es un grano, la quínoa es en realidad una semilla. La quínoa es muy fácil para preparar, no contiene gluten y tiene un sabor como a nuez que satisface, el cual ha ayudado en la popularidad en años recientes. Es buen recurso de fibra y hierro, la quínoa también es un recurso completamente de proteína lo cual es raro entre los alimentos basados en plantas. ¡La receta a continuación es simple para preparar y puede ayudar para dar un buen comienzo a su día!

Cereal Caliente de Quínoa

Ingredientes:

- 2 tazas de leche con 1% de grasa, agregando más al tiempo de servir
- 1 taza de quínoa, enjuague en un cedazo fino bajo corriente de agua
- 3 cucharadas soperas de azúcar moreno-claro
- 1/8 de cucharadita de canela molida (opcional)
- 1 cucharadita de vainilla
- Arándanos azules y rebanadas de plátano para servir

Instrucciones:

En una olla chica ponga la leche y deje hervir. Agregue la quínoa, y vuelva a hervir. Baje el calor a bajito, y dejar hervir a fuego lento, tapado, hasta que tres partes de la leche se absorba, como por 15 minutos.

Meneando agregue el azúcar, canela y vainilla. Cocine, tapado, hasta que casi toda la leche se absorba, como por 10 minutos. Si la quínoa se mira reseca, agregue leche adicional. Sirva con leche adicional, arándanos azules y plátanos. Esta receta rinde para 4 tazas de quínoa cocida.

