



### MUESLI DE QUINOA, CIRUELAS, MORA Y ARÁNDANO

pre entreno, desayuno, meriendas. Puede guardar las porciones en la refri para usarlo luego

4 porciones

## INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa, cruda
- 600 gramos de leche A2 facil digestión o 600 gramos de leche de almendras o 600 gramos de leche mas calcio
- 100 gramos de azúcar orgánica preferentemente
- 3 unidades medianas de ciruela, con piel, cruda [150 g]
- 100 gramos de arándano, crudo
- 100 gramos de frambuesa, cruda
- 1 puñado mano cerrada de frutos secos: nueces, almendras, avellanas

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Enjuagar la QUINOA hasta que el agua salga clarita y sin espuma [así retiramos la saponina, lo que produce esa espuma y da sabor amargo]
- 2º Colocar la quinoa en una cacerola con 1 taza de leche y otra taza de agua. Cocinar 20 minutos hasta que se absorba el líquido. Apagar fuego y dejar reposar.
- 3º Después de 10 minutos agregar el azúcar, mezclar y dejar enfriar.
- 4º Retirar carozo a las ciruelas y cortarlas groseramente. Disponer la quinoa en platos hondos, agregar un poco de leche, puñado de ciruelas, otro de frambuesa, luego salpicar con los frutos secos.
- 5º Puede comerse caliente directamente.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [308 g]	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	370 kcal	19 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	29 mg	90 mg	4 %
H. CARBONO	21 g	63 g	21 %
AZÚCARES	12 g	36 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	—