



## PORRIDGE DI QUINOA

Ingredienti per 1 porzione

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 50 grammi di quinoa
- 150 grammi di bevanda vegetale di riso (senza zuccheri aggiunti - marchio: Isola Bio)
- 100 grammi di acqua
- 1 cucchiaino da tè (raso) di zucchero di canna, grezzo (5 g)
- 100 grammi di mirtilli, freschi neri o mela per condire

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sciacquare la quinoa sotto abbondante acqua corrente. Aggiungere in un pentolino l'acqua alla bevanda di riso e portare a bollore.
- 2° Aggiungere (a piacere, se desiderate un sapore più dolce) un cucchiaino di zucchero di canna o di cocco grezzo. Quando il liquido nel pentolino inizia a bollire, aggiungere la quinoa e lasciar cuocere a fuoco basso finché il cereale non sarà cotto (di solito 15-20 minuti). Al termine della cottura impiattare in una tazza o ciotola. Guarnire con mirtilli freschi (neri) o mela a cubetti (questa direttamente in cottura per dare al porridge il sapore di apple-pie).

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (405 g)	% AR
ENERGIA	79 kcal	318 kcal	16 %
PROTEINE	2 g	8 g	17 %
CARBOIDRATI	14 g	58 g	22 %
ZUCCHERI	4 g	16 g	18 %
LIPIDI	1 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	7 g	27 %
SODIO	1 mg	6 mg	0 %