



QUINOA CON PERA Y LECHE DE ALMENDRAS

Puedes agregar otras frutas a la quinoa, como fresas, arándanos o frambuesas, etc. Puedes usar leche de coco, leche de soja o cualquier otra leche vegetal que prefieras.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de quinoa, cruda [80 g]
- 1/2 cucharadita de canela en polvo [1 g]
- 50 gramos de leche de almendras
- 1 unidad mediana de pera, con piel, cruda [180 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla pequeña, calentar la quinoa cocida a fuego medio.
- 2º Agregar la leche de almendras y la canela a la quinoa. Mezclar bien.
- 3º Lavar la pera y cortarla.
- 4º Disponer la quinoa en un bol. Agregar la pera y mezclar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [268 g]	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	347 kcal	17 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	22 mg	58 mg	2 %
H. CARBONO	21 g	57 g	19 %
AZÚCARES	8 g	20 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	9 g	38 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	—