



## QUINOA HINCHADA REMOJADA CON FRUTA

10 minutos

10 minutos

1 porción

### INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa hinchada o quinoa pop (40 g)
- 1 vaso pequeño de bebida de coco o 1 vaso pequeño de leche
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 taza de frutillas enteras [o cualquier otra fruta]
- 1/2 vaso de jugo de limón
- Unas gotas de extracto de vainilla
- 1 cucharada sopera de coco deshidratado
- 1 cuchara de café de miel

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º PARA LA QUINOA: Agrega la quinoa hinchada directamente a la bebida de coco. A diferencia de la avena no tiene que remojar ni hervirse. Después mézclalo con el puré de fruta y el coco deshidratado.
- 2º PARA LA FRUTA (frutos rojos mejor): Mientras tanto, agrega la fruta, la miel y el zumo de limón a una olla pequeña colocada a fuego medio. Deje que la mezcla se cocine durante aproximadamente 10 a 12 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la fruta se haya almibarado, pero todavía haya textura y trozos. Cuando esté listo retire del fuego y agrega la vainilla.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (472 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	511 kcal	26 %
GRASA	6 g	26 g	40 %
GRASAS SATURADAS	4 g	17 g	85 %
COLESTEROL	3 mg	16 mg	5 %
SODIO	21 mg	97 mg	4 %
H. CARBONO	11 g	52 g	17 %
AZÚCARES	3 g	16 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	34 %
PROTEÍNA	3 g	13 g	—