



## QUINOA COM LEITE DE AMÊNDOA E CANELA

Fonte: <https://mariabicas.wordpress.com>

 2 porções

### INGREDIENTES

- 100 gramas de quinoa
- 500 gramas de leite de amêndoa
- 1 casca de limão
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 1/2 maçã cozida sem açúcar (45 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar todos os ingredientes num tacho e levar ao lume até ferver.
- 2º Deixar cozer em lume brando até a quinoa estar bem cozida.
- 3º Se necessário adicionar mais um pouco de água.
- 4º Juntar maçã polvilhada com canela, ou outra fruta que goste mais.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (334 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA            | 33 kcal   | 111 kcal           | 6 %  |
| PROTEÍNA           | 1 g       | 3 g                | 7 %  |
| H. CARBONO         | 5 g       | 17 g               | 7 %  |
| AÇÚCARES           | 2 g       | 6 g                | 6 %  |
| GORDURA            | 1 g       | 4 g                | 5 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g                | 2 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 4 g                | 15 % |
| SÓDIO              | 56 mg     | 186 mg             | 8 %  |