

Mingal de quinoa e mirtilo

Super intestino

● Total 15 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

5 colheres de quinoa em grãos

ou

1 xícara de leite vegetal de amêndoas (250 g)

ou

2 colheres de coco ralado sem açúcar

ou

1/2 xícara de chá de mirtilo, cru (148 g) ou amora ou morango

ou

1 colher de chá cheia de açúcar mascavo (4 g)

Método de preparo

1

Refogue a quinoa no óleo de coco e despeje o leite e açúcar e deixe cozinhar. Assim que pegar consistência, coloque o coco e as frutas. Despeje no bowl e finalize com canela.

2

Refogue a quinoa no óleo de coco e despeje o leite e açúcar e deixe cozinhar. Assim que pegar consistência, coloque o coco e as frutas. Despeje no bowl e finalize com canela.