

Porridge de quinoa

INGREDIENTES

● QUINOA	90GR
● LECHE O BEBIDA VEGETAL	250ML
● CANELA	2 RAMAS
● ESENCIA DE VAINILLA	1/2 CF
● CACAO EN POLVO	3G
● SAL	UNA PIZCA
● FRUTA	AL GUSTO

PREPARACIÓN

- ENJUAGA Y ESCURRE LA QUINOA.
- COLÓCALA EN UNA CACEROLA PEQUEÑA Y AÑADE LA LECHE O BEBIDA VEGETAL DE TU ELECCIÓN, 1 Ó 2 RAMAS DE CANELA, LA VAINILLA Y UNA PIZCA DE SAL. LLEVAR A FUEGO ALTO, TAPAR Y REDUCIR EL FUEGO A FUEGO LENTO DURANTE 15 MINUTOS. (CONSEJO: NO TE ALEJES, SI EMPIEZA A BURBUJEAR, APAGA EL FUEGO, DALE UNA VUELTA A MITAD DE LA COCCIÓN SI LO NECESITAS, Y REANUDA).
- DESPUÉS DE 15 MINUTOS, RETIRA LA SARTÉN DEL FUEGO Y DEJA QUE LA QUINOA REPOSE DURANTE 5 MINUTOS MÁS O HASTA QUE LA LECHE O BEBIDA VEGETAL SE ABSORBA Y LA QUINOA ESTÉ COCIDA. PRUEBA Y AÑADE MÁS ESPECIAS A TU GUSTO.
- PONER LA QUINOA EN DOS CUENCOS Y CUBRIRLA CON ALMENDRAS TOSTADAS, COCO TOSTADO Y FRUTA.