

# Crema de Quinoa dulce con arándanos y nueces a la canela



## Receta

### Ingredientes

- 100 g de quinoa
- 2 medidas de leche y 1 medida de agua (unos 350 ml de leche y 175 ml de agua)
- 1 rama pequeña canela
- Un trocito de piel de limón
- 2 cucharadas soperas de azúcar de caña
- Un puñado de arándanos
- Un puñado de nueces peladas
- Canela en polvo para espolvorear

### Preparación

**1** – Cocer la quinoa con los líquidos, el limón, el azúcar y la canela durante 20 minutos desde que empieza a hervir. Es una receta más cremosa que los platos clásicos con quinoa y a medida que se enfría espesa un poco más.

**2** – La colocamos en un bol grande o vasos pequeños, añadimos por encima los arándanos y nueces y espolvoreamos un poco de canela.



Quinoa Real

Información nutricional	ración 275g
Valor energético	1963 kJ 468 kcal
Grasas (g)	18
de las cuales Saturadas (g)	5,4
Hidratos de carbono (g)	62
Fibra alimentaria (g)	9,0
Proteínas (g)	14
Sal (g)	0,26



Este desayuno saludable y energético admite muchas variantes. Pruébala con bebida vegetal de avena en vez de leche y con cualquier fruta desecada y frutos secos.