

# Quinoa con leche

Categoría  
Postre

Rendimiento  
4 porciones

Tamaño de la porción  
1/3 taza

Tiempo de preparación  
30 minutos



## Preparación:

- Lavar la quinoa hasta que salga todo el líquido blanco que le da amargor. Colar hasta que ya no salga sucio el agua.
- En una olla, colocar la quinoa y agregar 3 tazas de agua. Cocinar por 10 minutos.
- En otra olla, calentar 2 tazas de leche descremada y la canela. Calentar por 10 minutos.
- Cuando la quinoa está lista, agregar la leche saborizada y dejar cocinar por 10 minutos más.
- Agregar el Natuvia, la vainilla y revolver.
- Luego agregar las 2 yemas de huevo batidas con tenedor. Mezclar y revolver lentamente. Dejar enfriar.
- Colocar las frutas y la menta.

## Ingredientes:

- 1 taza de quinoa blanca
- 2 tazas de leche descremada
- 2 astillas de canela
- 1 cdta de vainilla sin azúcar
- 8-10 sobres de Natuvia
- 2 yemas de huevo (las claras se pueden guardar para un desayuno u otra preparación)
- Hojas de menta y frutas “irregulares”

## Valor nutricional por porción

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
100 kcal	2 g	6 g	14 g

## Beneficios

Esta alternativa de postre saludable, es baja en grasa y sin azúcar añadido, **apto para personas con diabetes** y personas que deseen balancear su dieta e incluir un postre en la alimentación diaria.

Criterios para una receta sostenible



Receta elaborada por:


**Dra. Giovanna Gutiérrez Clare**

**Nutricionista. Código CPN 759-11**

Nutrición Deportiva. Alimentación saludable. Enfermedades crónicas no transmisibles. Sobrepeso y obesidad. Asesoría en servicios de alimentos.

**Dra. María Alexandra Gutiérrez Clare**

**Nutricionista. Código CPN 760-11**

 6380-6060

 ggutierrez@nutretebien.net

 Nutrete Bien  nutretebienr

 Nútrete Bien, Centro Comercial Vía San Juan en Tres Ríos