

Avena de Fresa y Ruibarbo

6 porciones

Desayunar le proporciona a su cuerpo la energía que necesita para comenzar el día, lo ayuda a mantenerse alerta y puede mejorar su estado de ánimo.

- 2 ¼ tazas de agua, divididas
- 2 tazas de ruibarbo (fresco o congelado), friegue el ruibarbo fresco con un cepillo para verduras limpio bajo el chorro de agua, cortado
- 1 taza de fresas (frescas o congeladas), frote suavemente frescas fresas bajo el chorro de agua fría, picadas
- ½ taza de quinoa o cereal integral caliente de elección
- ½ cucharadita de canela
- ¼ de taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de almidón de maíz
- yogur de vainilla (opcional)



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una cacerola mediana, combine 2 tazas de agua, ruibarbo, fresas, quinoa y canela. Llevar a ebullición a fuego alto, luego reducir el fuego para mantener un fuego lento. Tape y cocine unos 25 minutos o hasta que la quinoa esté tierna.
3. Agregue el azúcar y la vainilla.
4. En un tazón pequeño, mezcle la maicena con el ¼ de taza de agua restante. Agregue la mezcla de quinoa, vuelva a hervir a fuego lento y cocine, revolviendo constantemente, durante 1 minuto.
5. Sirva tibio o refrigere hasta que se enfríe.
6. Cubra con yogur de vainilla si lo desea.

Información nutricional por porción: Calorías 90, Grasa total 0.5g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 0mg, Total de carbohidratos 23g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 11g, Azúcares añadidos 8g, Proteína 2g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 6%, Potasio 4%.