

La quínoa es un super alimento que contiene los ocho aminoácidos esenciales. La Escuela de Cocina Zuhaizpe os trae hoy una variante dulce para preparar la quínoa, quínoa con leche de arroz, un postre sano y lleno de propiedades.

INGREDIENTES

- ▷ **Quínoa ecológica** (150 gramos).
- ▷ **Leche de arroz** (1 litro).
- ▷ **Endulzante: sirope de agave o panela** (50 gr.)
- ▷ **Una rama de canela.**
- ▷ **Cáscara de limón sin la parte blanca.**
- ▷ **Vainilla** (opcional).

ELABORACIÓN

- ▶ Poner a hervir todos los ingredientes en la leche de arroz hasta que la quínoa esté cocida y evapore la leche. Se pueden utilizar otras leches vegetales, pero es mas adecuada la de arroz ya que no tiene gluten y, además, tiene un toque muy dulce.
- ▶ Después de hervir quitar la cáscara de limón y la canela y dejar enfriar.
- ▶ Consumir en frio.

SUGERENCIA DE PRESENTACIÓN.

Servir en envases individuales con un toque de canela. Se puede decorar al gusto con una flor o una hojita de menta o un trozo de fruta.

Que aproveche! On egin!

