



PORRIDGE DE AMARANTO Y CHIA

RICO EN SABOR Y FIBRA, IDEAL PARA COMENZAR EL DÍA

Las semillas de amaranto son originarias de México y, al igual que las semillas de quínoa, son clasificadas como pseudo cereales. Naturalmente rico en fibra y libre de gluten, estas semillas tienen hasta un 30 por ciento más de proteína que el trigo, la avena y el arroz. Además es una buena fuente de calcio, hierro, ácido fólico, vitaminas A y C y del complejo B. Preparada adecuadamente, es de un gran aporte nutritivo.

Esta receta es ideal comenzar el día, puesto que su alto contenido de fibra mantiene la sensación de saciedad por más tiempo. Un desayuno de bajo índice glicémico, mantendrá los niveles de azúcar en la sangre más estables entregándote energía de manera prolongada.

Ingredientes (4 porciones)

- 2 tazas de semillas de amaranto, remojadas toda la noche
- 4 cucharadas de semillas de chía
- 500 ml de leche de coco
- Pizca de sal
- Pizca de nuez moscada en polvo
- Pizca de jengibre en polvo
- Pizca de canela en polvo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Miel (opcional)
- Coco rallado tostado y fruta fresca de la estación

Preparación

1. Colar y lavar bien las semillas de amaranto para remover sus anti-nutrientes. En una olla, combinar con las semillas de chía, leche de coco, sal, especias y vainilla. Cocinar hasta que hierva y bajar el fuego al mínimo, por otros 20-25 minutos, revolviendo regularmente. Añadir agua si se ve muy seco.
2. Remover del fuego y dejar reposar, cubierto, por unos 10 minutos. Mientras más tiempo repose, más se denso se vuelve. Agregar más leche o agua si es necesario.
3. Añadir un poco de miel, si así lo desea, y servir con coco rallado tostado y frutas frescas de la estación.



En caso que no encuentre semillas de amaranto, substituya con avena integral, orgánica y libre de gluten. La avena es un cereal de bajo índice glicémico, alto en fibra y ayuda a reducir el colesterol.