



PORRIDGE DE QUINOA Y BANANA

Ingredientes (4 porciones)

- 500 ml de leche de almendras
- 500 ml de agua filtrada
- 1 taza de hojuelas de quínoa
- 1 plátano (banana) maduro, cortado en rodajas
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de semillas de chía
- Pizca de canela en polvo
- ¼ taza de almendras activadas, picadas
- 1 cucharada de miel cruda de abeja orgánica sin filtrar

Preparación

1. Combinar la leche de almendras y agua filtrada en una olla, hervir a fuego medio.
2. Añadir las hojuelas de quínoa, plátano y vainilla. Cocinar hasta que quede espeso, revolviendo de vez en cuando.
3. Añadir las semillas de chía y revolver bien.
4. Agregar la miel y la canela y servir con las almendras picadas.