



PORRIDGE DE QUINOA Y COCO

Ingredientes (4 porciones)

- 2 tazas de quínoa cocida
- 1 ½ tazas de leche de coco
- 1 cucharada de miel cruda de abeja orgánica
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 1 pizca de pimienta
- ¼ cucharadita de sal del Himalaya
- 2 cucharadas semillas de zapallo (o cualquier otra)
- 2 cucharadas de coco rallado

Preparación

1. Combinar todos los ingredientes en una olla, excepto las semillas y el coco rallado, y revuelva a fuego medio hasta que la mezcla comience a hervir.
2. Bajar el fuego, y cocinar a fuego lento durante 3 minutos o hasta que la mezcla comience a espesar, luego retirar del fuego.
3. Servir en bowls de desayuno y agregar las semillas y algunas frutas frescas como frutillas, frambuesas y/o arándanos.
4. ¡A disfrutar!



Intenta reducir la cantidad de miel una cucharadita para las 4 porciones.