

PORRIDGE DE AMARANTO Y CHIA

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.

El amaranto es un pseudo cereal rico en fibra, naturalmente libre de gluten y contiene hasta un 30% 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.

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

Nota: En caso que no encuentre semillas de amaranto, sustituya con avena integral, orgánica y libre de gluten, siguiendo el mismo proceso de remojo. La avena es un cereal de bajo índice glicémico y alto en fibra.

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.