

Desayuno de Bayas con Quinoa y Almendras

Ingredientes:

- 1/4 taza de leche de soja
- 1 taza de agua
- 1 taza de quinoa
- 1 taza de bayas
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 4 cucharaditas de néctar de agave
- 1/4 taza de almendras picadas o en rodajas
- 1 manzana picada



Nutrition Facts	
Serving Size 3/4 cup (209g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 270	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 46g	15%
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars 16g	
Protein 8g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 8%
Calcium 6%	Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Direcciones:

1. Enjuague la quinoa e inspeccione.
2. Combine el agua y la quinoa a fuego medio. cacerola. Llevar a ebullición a fuego alto.
3. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento. hasta que se absorba la mayor parte del líquido.
4. Retirar del fuego.
5. Agregue la leche de soja, si lo desea. Permitir leche de soja ser absorbido. Agregue las bayas picadas manzana y canela.
6. Espolvoree 1 cucharada de almendras en rodajas (o nueces de elección) sobre cada porción.
7. Si lo desea, endulce cada porción con 1 cucharadita de agave.