

**MUESLI DE QUINOA, CIRUELAS, FRAMBUESAS Y ARÁNDANOS.**

Receta e imagen del libro ESENCIAL - @pablomartinchef

 4 porciones**INGREDIENTES**

- 1 taza de quinoa, cruda
- 3 tazas de bebida vegetal de coco u otra leche que usen
- 100 gramos de azúcar orgánica preferentemente
- 3 unidades medianas de ciruela, con piel, cruda (150 g)
- 100 gramos de arándano, crudo
- 100 gramos de frambuesa, cruda
- 1 puñado mano cerrada de frutos secos: nueces, almendras, avellanas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Enjuagar la QUINOA hasta que el agua salga clarita y sin espuma (así retiramos la saponina, lo que produce esa espuma y da sabor amargo)
- 2º Colocar la quinoa en una cacerola con 1 taza de bebida de Coco y otra taza de agua. Cocinar 20 minutos hasta que se absorba el líquido. Apagar fuego y dejar reposar.
- 3º Después de 10 minutos agregar el azúcar, mezclar y dejar enfriar.
- 4º Retirar carozo a las ciruelas y cortarlas groseramente. Disponer la quinoa en platos hondos, agregar un poco de leche de coco, puñado de ciruelas, otro de frambuesa, luego salpicar con los frutos secos.
- 5º Puede comerse caliente directamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (327 g)	% DDR
ENERGÍA	204 kcal	667 kcal	33 %
GRASA	12 g	40 g	62 %
GRASAS SATURADAS	10 g	31 g	156 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	20 mg	64 mg	3 %
H. CARBONO	19 g	62 g	21 %
AZÚCARES	11 g	36 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	—