Quinua con crema de cacahuete y sirope de agave



1/2 taza de quinua cocida
1/3 taza de bebidas de almendras sin azúcar
1 cucharadita de sirope de agave
1 pizca de canela
1 cucharada de crema de cacahuete
Preparación: En una olla pequeña, mezcla la quinua, la crema de cacahuete, la miel y la canela. Llevar a ebullición, luego reducir a fuego lento y cocinar 5 minutos, hasta que la quinua esté muy suave y algo de líquido se haya evaporado. Cubra con crema de cacahuete

1 ración

Calorías	Proteínas	Hidratos	Azúcares	Grasas	Saturadas	Fibra
248 kcal	8 g	29 g	6g	11 g	2 g	4 g

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn
ximena.lza.coello@gmail.com
622034524