

# Quinua Postre o Desayuno

## Ingredientes

1 tz de quinua 3 colores cocinada  
1/2 manzana  
1 cda de panela o azúcar rubia  
1/2 cdta de canela  
1 cdta de Vainilla  
1 tz de leche  
Para servir y decorar:  
Yogurt griego natural  
Ciruela, pecanas, coco en hojuelas  
y miel de maple al gusto



## Procedimiento

Poner en una olla a fuego medio la Panela o azúcar, Manzana picada y canela, dejar que se caramelice un poco, luego agregar la vainilla y la quinua, mezclar bien y agregar la leche.  
Dejar cocinar hasta que la quinua absorba la leche, aproximadamente unos 5 minutos.  
Servir con yogurt natural, fruta, pecanas o nueces y coco.

### Tip 💡

Para cocinar la quinua debes lavarla muy bien en abundante agua.

Cocínala así:

1 tz de quinua con 2 Tz de agua por 15 minutos

Guarda para tus ensaladas y prepara este rico vaso.