

# PUDÍN DE QUINOA

Un postre rico en proteínas, hierro, magnesio, potasio, y vitaminas del complejo B, entre otras benéficas propiedades.

Pero sobre todo, ¡MUY RICO!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 3 PERSONAS

- 1/3tza. de quinoa
- 500ml. leche vegetal
- 1tza. frutos rojos
- Miel de agave
- Esencia de vainilla

## Modo de preparación

bien la quinoa y escurrimos (podemos utilizar el agua de remojo, para regar plantas).

la quinoa en una cacerola y le vaciamos 500 ml de leche vegetal, de la que ustedes gusten.

el fuego y dejamos hasta que hierva.

el fuego a fuego bajo y removemos cada 3 minutos, para que no se pegue. Hasta que notemos que revienta el grano de quinoa. (Aproximadamente 15 minutos).

el fuego y le ponemos 4 cucharadas de miel de agave. Revolvemos.

una cucharadita de vainilla (Opcional). Revolvemos

enfriar.

(Podemos adornar con frutos rojos)

Ver video

## **@dianadiaz2724**

Yo no soy vegana pero hago todas sus recetas, ayer hice las crepas de avena y hoy acabo de hacer el pudín de quinoa, lo acompañé con fresas , exquisito, mil gracias

< < □ < < < < <

## **@santinamaria5797**

Ustedes son encantadores! Que Canal maravilloso! Que rico postre y Vegano!!!! Muchísimas gracias! Saludos de Brasil! Un fuerte abrazo a Ustedes!

## **@sandibel64**

Señora mis respetos, no sabía que la quinoa se come en postre, con usted he aprendido muchas maneras de comer sanamente, mil gracias y dios le de muchos años mas de vida para que siga enseñándonos a comer sano, gracias.

## **@claudymolina5706**

Encontré este vídeo y me encantaron tus recetas, sobre todo las de Quinoa, que recién estoy empezando a consumir este maravilloso alimento, saludos desde Chile.