



Quinoa con Canela y Cerezas

6 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

INGREDIENTES

- 2 tazas de leche de bajo contenido graso o un ingrediente alternativo no lácteo, sin azúcar
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de miel
- 3 tazas de quinoa cocida
- 1 taza de cerezas frescas, sin carozos o congeladas (usar descongeladas)
- ¼ taza de nueces o almendras cortadas tostadas
- Opcional: 2 chabacanos secos, cortados en rodajas finas

INDICACIONES

1. Mezcle la leche, la canela molida y la miel en un caldero pequeño. Lleve a hervor y, mientras tanto, revuelva para disolver la miel. Agregue la quinoa cocida y disminuya la temperatura para cocer a fuego lento durante 5 minutos.
2. Si usa cerezas frescas, enjuáguelas, séquelas, quíteles los carozos y córtelas en mitades. Si usa cerezas congeladas, descongélelas pasándolas por agua fría. Deje a un lado.
3. Una vez cocida la mezcla de quinoa, separe en cuatro recipientes; y cubra con nueces, cerezas y chabacanos.

| Nutrition Facts | |
|---|----------------|
| 6 servings per container | |
| Serving size | 3/4 cup |
| Amount per serving | |
| Calories | 200 |
| | % Daily Value* |
| Total Fat 6g | 8% |
| Saturated Fat 1g | 5% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 5mg | 2% |
| Sodium 45mg | 2% |
| Total Carbohydrate 31g | 11% |
| Dietary Fiber 4g | 14% |
| Total Sugars 11g | |
| Includes 3g Added Sugars | 6% |
| Protein 8g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 128mg | 10% |
| Iron 2mg | 10% |
| Potassium 305mg | 6% |
| *The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice. | |

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families