



Mazamorra de quinua



Fuente: Fundación Educación para el Desarrollo
FAUTAPO (Bolivia)

Ingredientes:

1 taza de quinua
3 palos de canela
3 dientes de clavo de olor
5 cdas de maicena
Azúcar al gusto
1 manzana para decorar
1 frutilla para decorar
 $\frac{3}{4}$ litro de agua

Preparación

- En $\frac{3}{4}$ litro de agua vierta la quinua bien lavada, junto con el azúcar, la canela y el clavo de olor. Cocínela.
- Una vez cocida, vierta la maicena previamente diluida en agua fría y vuelva a cocer.
- Vierta la mazamorra en postreras y deje enfriar.
- Decore con manzana y frutilla.



Consejo:

Las frutas contienen fibra lo cual ayuda a tener una buena digestión.

Prefiera comer 5 porciones de frutas y verduras al día.