



Quinua con leche



Fuente: Patricio Víctor Bermúdez, recetas del Valle de Lluta (Chile)

Ingredientes:

½ taza de quinua molida y tostada

1 ½ taza de leche

Azúcar rubia

Preparación

- Hierva la leche y agregue la quinua y el azúcar. Debe quedar como una papilla.



Consejo:

un postre rico en proteínas y calcio, que te ayuda a la formación de huesos y dientes.