

Cereal mixto

INGREDIENTES

$\frac{3}{4}$ de taza de agua

8 dátiles picados (sin hueso)

$\frac{1}{2}$ taza de quinoa remojada durante la noche

4 $\frac{1}{2}$ tazas de lechada vegetal sin endulzar, si es de soya que sea orgánica

1 taza de hojuelas de avena remojadas durante la noche

1 taza de amaranto inflado

2 cucharadas de semilla de chía molida

$\frac{1}{2}$ cucharadita de semilla de cilantro molida

1 cucharadita de canela en polvo

1 cucharadita de semilla de anís en polvo

1 cucharadita de extracto natural de vainilla

1 pizca de sal de mar

PROCEDIMIENTO

Colar la quinoa, colar la avena, desechar el agua del remojo, esa agua se puede usar para regar el huerto.

En un sartén a fuego bajo agregar el agua, los dátiles, la quinoa, cocinar durante 5 minutos, agregar la lechada vegetal, las hojuelas de avena, el amaranto, la chía, las semillas de cilantro, la canela, el anís, la vainilla, la sal, integrar todo y cocinar a fuego bajo 5 minutos, apagar el fuego y disfrutar.

Para saber que estamos usando fuego bajo la referencia es que la lechada no empieza a hervir, y al meter un dedo se siente caliente pero no quema.

ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/281663472>

AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan