


Copa de quinoa con leche y mango

Opción vegana: sustituir la leche por una bebida vegetal.

Opción aún más saludable: sustituir azúcar por sirope de dátiles

Para 2 personas.		
Ingredientes: (peso en crudo)		
Quinoa		30 g.
Mango maduro		~150 g
Leche semidesnatada		~280 ml.
Azúcar		20 g.
Canela molida	.	

Elaboración:

- Enjuagar bien la quinoa en un colador hasta que el agua deje de salir turbia, y escurrir.
- Verter en una olla o cazuela, encender el fuego y dejar que se seque unos segundos, añadir agua, llevar a ebullición, bajar la temperatura y cocer hasta que se evapore el líquido. Reservar.
- En una cazuela incorporar la leche y el azúcar, colocar sobre fuego, remover a menudo, hasta que la leche empiece a hervir. Reservar una pequeña cantidad.
- Añadir la quinoa, remover y cocinar hasta que espese.
- Retirar del fuego y dejar enfriar.
- Repartir en 2 copas, echar encima la leche reservada, conservar en frío y completar con el mango cortado en dados, y espolvorear la canela.