

Batido de quínoa - berries

Ingredientes

- 80 g. de quínoa
- 1 taza de frambuesa
- ½ litro de yogurt descremado sabor frutilla
- Hielo picado
- 200 cc jugo de naranja natural
- ½ taza arándanos
- 1 cdta. de chía
- Hojas de menta

Preparación

- Lavar la quínoa hasta que el agua salga transparente (no es necesario hidratar).
- Llevar a cocción por 15 a 20 min. aprox., una vez cocida retirar líquido de cocción y enfriar bajo la llave con agua fría, estilar y reservar.
- Unir todos los ingredientes en la juguera y licuar.
- Servir y decorar con hojas de menta y frambuesa si así se desea.

Información nutricional

1 porción (1 vaso de 200cc)

Energía (Kcal)	160
Proteínas (g)	13,1
Lípidos (g)	3,4
Colesterol (mg)	6,2
Hidratos de Carbono (g)	24,5
Sodio (mg)	67,8
Índice Glicémico (IG)	Bajo



5 porciones



Nivel: Fácil



10 minutos