

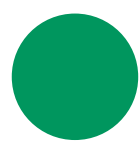


JUGOS Y BATIDOS

Batido de Quinoa y Berries



5 porciones



Nivel: Fácil



10 minutos

Ingredientes

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

Información nutricional

1 porción (un 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

Preparación

- Lavar la quinoa hasta que el agua salga transparente (no es necesario hidratar).
- Llevar la cocción por 15 a 20 min aprox, una vez cocida retirar el 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 frambuesas.