

ALIMENTACIÓN / TENDENCIAS

Parfait de quinoa, yogurt, avena y frutas

El Ciudadano · 13 de septiembre de 2015





La quinoa es uno de los alimentos más nutritivos del mundo. ¿Por qué es bueno incluirla en nuestra alimentación? Porque contiene fibras, posee un bajo índice glucémico, es alta en minerales y en todos los aminoácidos esenciales. Además, no se modifica genéticamente y suele cultivarse de manera orgánica. Por todas estas propiedades, para los Incas era considerada sagrada. [Conoce más aquí.](#)





Con esta fácil receta podrás incorporar la quinoa a tu dieta diaria, creando un postre delicioso y saludable.

Para hacer este postre necesitas:

- 1/2 taza de quinoa cruda
- 3/4 de 1 manzana, pera , frutillas o la fruta que prefieras
- 200 ml de yogurt descremado sabor natural o vainilla ([puedes hacerlo tú mismo](#))
- Avena, frutos secos o mermelada para decorar
- Stevia (o cualquier endulzante natural) y canela

Preparación:

- 1) Cortar la fruta en trozos pequeños y agregarle stevia y canela.
- 2) Llevar a la sartén o al horno unos minutos hasta que la manzana se ablande.
- 3) Dejar la quinoa reposando en agua durante la noche. Al otro día, colarla y volver a lavarla.
- 4) En un recipiente de vidrio, colocar una capa de yogurt, otra de quinoa y por encima la fruta.
- 5) Repetir los pasos anteriores hasta completar el recipiente.
- 6) Decorar con avena tostada, frutos secos o una cucharada de mermelada.

¡Y listo! Tendrás un postre delicioso, simple y natural que, si lo haces en un frasco reutilizado con tapa, ¡podrás llevarlo adonde quieras! [Conoce también otras recetas de postres con quinoa.](#)

Fuente

Fuente: [El Ciudadano](#)