

## Avena de Fresa y Ruibarbo

6 porciones

Las fresas son excelente fuente de vitamina C y son Buena Fuente de potasio. Guarde fresas en el refrigerador y lávelas antes de comer.



2 ½ tazas de agua divididas	½ cucharadita de canela
2 tazas de ruibarbo fresco o congelado picado (rhubarb)	¼ taza de azúcar
1 taza de fresas frescas o congeladas	1 cucharadita de vainilla
⅓ taza de quínoa*	1 cucharada de fécula de maíz

1. En una olla mediana, mezcle 2 tazas de agua con el ruibarbo, las fresas, la quínoa y la canela. Deje hervir a fuego alto, después baje la temperatura y mantenga hirviendo a fuego lento. Tape y cocine durante aproximadamente 25 minutos hasta que la quínoa esté suave.
2. Añada la vainilla y el azúcar mientras revuelve.
3. En un tazón pequeño, bata la fécula de maíz con el agua restante (¼ de taza). Añada a la mezcla de quínoa mientras revuelve. Deje que vuelva a hervir a fuego lento y revuelva constantemente durante 1 minuto.
4. Sirva caliente o ponga en la nevera hasta que esté frío.
5. Cubra con yogur de vainilla, si lo desea.

\*Puede sustituir la quínoa con otro cereal integral caliente.

**Información Nutricional por Porción:** Calorías 87, Total Grasa 1 g, Grasa Saturada 0 g, Sodio 7 mg, Total Carbohidratos 20 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 1 g.