

Avena de Fresa y Rububarbo

Guía de productos de temporada de Nebraska

6 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 2¼ tazas de agua, divididas
- 2 tazas de ruibarbo (fresco o congelado), friegue el ruibarbo fresco con un cepillo para verduras limpio bajo el chorro de agua, cortado
- 1 taza de fresas (frescas o congeladas), frote suavemente frescas fresas bajo el chorro de agua fría, picadas.
- ⅓ taza de quinua o cereal integral caliente de elección
- ½ cucharadita de canela
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de almidón de maíz
- Yogur de vainilla (opcional)

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una cacerola mediana, combine 2 tazas de agua, ruibarbo, fresas, quinua y canela. Lleve a ebullición a fuego alto, luego reducir el fuego para mantener un fuego lento. Tape y cocine unos 25 minutos o hasta que la quinua esté tierna.
3. Agregue el azúcar y la vainilla.
4. En un tazón pequeño, mezcle la maicena con el ¼ de taza de agua restante. Agregue la mezcla de quinua, vuelva a hervir a fuego lento y cocine, revolviendo constantemente, durante 1 minuto.
5. Sirva tibio o refrigere hasta que se enfríe.
6. Cubra con yogur de vainilla si lo desea.
7. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (1/6 de la receta): Calorías 90, Grasas totales 0.5 g, Grasas saturadas 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 0 mg, Carbohidratos totales 23 g, Fibra 2 g, Azúcares totales 11 g (incluye 8 g de azúcares añadidos), Proteínas 2 g, Vitamina D 0 %, Calcio 4 %, Hierro 6 %, Potasio 4 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026