

Avena de Fresa y Ruibarbo

6 porciones



Ingredientes

- 2 ¼ 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
- ½ taza de quinoa o cereal integral caliente de elección
- ½ cucharadita de canela
- ¼ de taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de almidón de maíz
- Yogur de vainilla (opcional)

Información nutricional por porción: Calorías 90, Grasa total 0.5g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 0mg, Total de carbohidratos 23g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 11g, Azúcares añadidos 8g, Proteína 2g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 6%, Potasio 4%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una cacerola mediana, combine 2 tazas de agua, ruibarbo, fresas, quinoa y canela. Llevar a ebullición a fuego alto, luego reducir el fuego para mantener un fuego lento. Tape y cocine unos 25 minutos o hasta que la quinoa 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 quinoa, 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.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Avena de Fresa y Ruibarbo

6 porciones



Ingredientes

- 2 ¼ 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
- ½ taza de quinoa o cereal integral caliente de elección
- ½ cucharadita de canela
- ¼ de taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de almidón de maíz
- Yogur de vainilla (opcional)

Información nutricional por porción: Calorías 90, Grasa total 0.5g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 0mg, Total de carbohidratos 23g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 11g, Azúcares añadidos 8g, Proteína 2g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 6%, Potasio 4%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una cacerola mediana, combine 2 tazas de agua, ruibarbo, fresas, quinoa y canela. Llevar a ebullición a fuego alto, luego reducir el fuego para mantener un fuego lento. Tape y cocine unos 25 minutos o hasta que la quinoa 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 quinoa, 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.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu