

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Porridge di quinoa

LUOGO: [Europa](#) / [Regno Unito](#)

DOSI PER: [1 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



INGREDIENTI

QUINOA 50 gr

LATTE DI AVENA 150 gr

CANNELLA IN POLVERE 1 cucchiaino da tè

PERA matura - 1

Se stai cercando un modo gustoso per iniziare la tua giornata con una [colazione sana e nutriente](#), allora devi provare il [porridge di quinoa](#). Questa variante del tradizionale [porridge](#) offre un mix di sapori unico e un apporto proteico extra grazie alla quinoa.

Ecco una [semplice ricetta](#) per preparare un delizioso [porridge di quinoa](#), abbiamo deciso di usare la [pera](#) come [ingrediente](#) per insaporire il porridge ma tu puoi chiaramente scegliere la [frutta che ti piace di più](#). Prova anche il [porridge in versione vegana](#).

PREPARAZIONE

- 1** Risciacqua la quinoa sotto l'acqua fredda per eliminare eventuali impurità, scolala e poi mettila in un pentolino con il latte di avena. Cuoci a fuoco medio-alto e porta il composto ad ebollizione.
- 2** Riduci la fiamma a medio-bassa e aggiungi la cannella, mescola bene, copri la pentola e lascia cuocere il porridge per circa 12-15 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando la quinoa diventerà morbida e il latte d'avena sarà assorbito.
- 3** Lava e sbuccia la pera, toglì il picciolo ed il torsolo e taglia la polpa a pezzetti, schiacciane una parte con i rebbi di una forchetta per trasformarli in purea. Aggiungi la pera nel porridge e mescola, continua la cottura per altri 2 o 3 minuti.

CONSIGLIO

Ora sei pronto per gustare il tuo delizioso porridge di quinoa. Puoi servirlo caldo e guarnirlo con alcune **fettine di pera fresca**, o **essicata**, e una spolverata di cannella. Questa colazione ti fornirà una buona dose di **fibre**, **proteine** e **carboidrati sani** per **iniziare la giornata** nel migliore dei modi.

CONSIGLIO

Sperimenta con gli ingredienti e personalizza il tuo porridge di quinoa come preferisci. Potresti aggiungere una manciata di noci tritate o semi di chia, o anche del buon cioccolato fondente, al 75% di cacao, grattugiato. Buon appetito!