

Banana Blueberry Breakfast Quinoa

Yield: 1 serving

Ingredients:

- ½ cup **water**
- ¼ cup **quinoa**
- 1 **banana**
- ¼ cup frozen **blueberries**
- Nuts (optional)

Instructions:

1. Pour quinoa into a sauce pan with water. Bring to a boil.
2. Once the water boils, turn heat off and cover the pot. Let quinoa sit for 15-20 minutes to absorb the water and get fluffy.
3. Peel and mash the banana with a small fork in a bowl or on a plate.
4. When quinoa is ready (no excess water in the pan and visible "tails" on the quinoa) add mashed banana and blueberries.
5. Stir, allowing blueberries to melt.

Optional: add 2 Tbs nuts

To make this a quick and easy breakfast, use leftover unseasoned quinoa or oatmeal



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 180
Total Fat: 1.5g
Saturated Fat: 0g
Protein: 3g
Sodium: 10mg
Total Carbohydrate: 41g
Added Sugar: 0g
Fiber: 5g

Quínoa con Banana y Arándanos

1 porción

Ingredientes:

- ½ taza de **agua**
- ¼ taza de **quínoa**
- 1 **banana**
- ¼ taza de **arándanos congelados**
- Nueces (opcional)

Preparación:

1. Vierta la quínoa y el agua en una olla. Hierva y mezcle.
2. Cuando el agua está hirviendo, reduzca el calor y cubra la olla. Cocine por 15-20 minutos hasta que el agua se absorba y quede como esponjoso.
3. Pele y maje el banana con un tenedor en un tazón pequeño, o en un plato.
4. Cuando el quinoa esté lista (y no hay agua exceso en la olla) añada el banana majado y los arándanos.
5. Mezcle, y permita que los arándanos se derritan.

Opcional: añada 2 cucharadas grandes de nueces.

Para un desayuno más rápido y fácil, use los sobras de quínoa sin sazonar o avena de preparaciones anteriores.



Información Nutricional

Tamaño de porción: ½ taza

Calorías: 180
Grasa total: 1.5g
Grasa saturada: 0g
Proteína: 3g
Carbohidratos: 41g
Azúcar agregado: 0g
Fibra: 5g

