

CAFÉ DA MANHÃ

Mingau de quinoa com pera e canela

299 kcal	12 g	57 g	5 g	~20 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- quinoa cozida: 154 g (cerca de 6 e 1/4 colheres de sopa)
- Pêra, Williams, crua: 123 g (cerca de 1 pera)
- leite desnatado UHT: 103 g (cerca de 1/2 de xícara)
- chia seca: 5 g (cerca de 1/2 de colher de sopa)

Utensílios

- panela pequena
- colher
- tigela
- faca

Preparo — passo a passo

1. Separe a aveia ou quinoa e o líquido citados no preparo. Lave e corte a fruta da lista antes de começar a aquecer a base.
2. Em uma panela pequena, aqueça a base em fogo baixo a médio, mexendo para evitar que grude. Acrescente pequenas quantidades de água se forem necessárias para cozinhar o cereal.
3. Continue mexendo até os grãos ficarem macios e o creme engrossar; desligue o fogo antes de acrescentar iogurte, quando houver, para não talhar.
4. Transfira para uma tigela e coloque fruta, sementes ou pasta da lista sobre o mingau. Sirva na temperatura desejada.

Observação: Se preferir, adoce com algumas gotas de adoçante líquido sem calorias, a gosto.

Atenção a alergias: Leite. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.