



# Quinua con leche



**Fuente:** Patricio Víctor Bermúdez, recetas del Valle de Lluta (Chile)

## *Ingredientes:*

½ taza de quinua molida y tostada

1 ½ taza de leche

Azúcar rubia

## *Preparación*

- Hierva la leche y agregue la quinua y el azúcar. Debe quedar como una papilla.



## *Consejo:*

un postre rico en proteínas y calcio, que te ayuda a la formación de huesos y dientes.