



# BREAKFAST QUINOA

**PREP TIME:** 5 minutes

**COOK TIME:** 25 minutes

**SERVING SIZE:** ½ cup

**SERVES:** 4

## INGREDIENTS

- 2 cups low-fat or fat-free milk, plus more for serving
- 1 cup dry quinoa, rinsed
- 3 tablespoons light-brown sugar, plus more for serving
- ½ teaspoon ground cinnamon, plus more for serving
- 1 cup (½ pint) fresh or frozen (thawed) blueberries, plus more for serving



## PREPARATION

1. Bring milk to a boil in a small saucepan. Add quinoa, and return to a boil. Reduce heat to low and simmer, covered, until three-quarters of the milk has been absorbed
2. Stir in brown sugar and cinnamon. Cook, covered, until almost all of the milk has been absorbed (about 8 minutes).
3. Stir in blueberries, and cook for 30 seconds, or until warm. Serve with additional milk, sugar, cinnamon, and blueberries.

## SOURCE

<http://goo.gl/lx43c>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

## Nutrition Facts

4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup (209g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>250</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 3g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 55mg	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 45g	<b>16%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 17g	
Includes 7g Added Sugars	<b>14%</b>
<b>Protein</b> 10g	
Vitamin D 1mcg	<b>6%</b>
Calcium 178mg	<b>15%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 468mg	<b>10%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/15  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# QUÍNOA PARA DESAYUNO

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** ½ taza

**TIEMPO PARA COCINAR:** 25 minutos

**PORCIONES:** 4

## INGREDIENTES

- 2 tazas leche baja en grasa o sin grasa,
- 1 taza quínoa seca, lavada
- 3 cucharadas azúcar moreno ligero (claro)
- ½ cucharadita canela molido
- 1 taza (½ pinta) de arándanos frescos o congelados (descongelados)



## PREPARACIÓN

- Hervir leche en una olla pequeña. Añade el quínoa, y regréselo a un hervir. Reducir el fuego a lento, cubrir, hasta que tres cuartos de la leche ha sido absorbido (como 15 minutos).
- Añade el azúcar Moreno y canela. Cocine, cubierto, hasta que casi toda la leche ha sido absorbido (como 8 minutos).
- Revuela los arándanos a la mezcla y cocine por 30 segundos, o hasta caliente. Servir con leche, azúcar, canela, y arándanos adicionales.

## FUENTE

<http://goo.gl/lx43c>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

## Nutrition Facts

4 servings per container  
**Serving size** 1/2 cup (209g)

Amount per serving  
**Calories** 250

% Daily Value\*

**Total Fat** 3g 4%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 55mg 2%

**Total Carbohydrate** 45g 16%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 17g

Includes 7g Added Sugars 14%

**Protein** 10g

Vitamin D 1mcg 6%

Calcium 178mg 15%

Iron 2mg 10%

Potassium 468mg 10%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev9/15

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés