

## **Oats and Quinoa      a delicious breakfast      (enough for two)      20 minutes**

### **Combine:**

1 cup steel cut oats (these whole oats are not flattened or rolled, but instead cut in pieces and add a chewy consistency to your breakfast)

2 tablespoons quinoa

2 cups water + a drizzle of rice milk or soy milk for taste

1 teaspoon of cinnamon and a dash salt

1 teaspoon sugar if desired

1/2 - 1 cup of diced fruit - seasonal fresh fruits, or frozen

### **Method:**

Combine all the ingredients except the fruit.

Cook in saucepan at medium heat for 20 minutes.

Do not cover! and keep enough liquid until fully cooked.

Turn off the heat. Add half a cup of diced fruit or berries, and let sit for a few minutes until thick.

Sprinkle with a teaspoon of ground flax seeds.

It may be refrigerated for next day.

---

## **Avena y Quinoa      un desayuno nutritivo      (para dos personas)      20 minutos**

### **Combina:**

1 taza de avena en grano (el grano picado, en lugar de las hojuelas, provee una textura diferente, y un índice glicémico más bajo)

2 cucharadas de quinoa seca

2 tazas de agua con un poco de leche de arroz o leche de soya para sabor

Los granos de la avena, y la quinoa, al igual que todo otro grano seco, se cocinan absorbiendo agua, por lo tanto no dejes que se les acabe el agua hasta que se hayan ablandado bien.

1 cucharadita de canela en polvo y una pizca de sal

1/2 - 1 taza fruta picada - combina frutas de la temporada: fresas, arándanos, ciruelas, melocotones, uvas, pera, manzana, etc.

### **Método:**

Combina todos los ingredientes excepto las frutas.

Cocina a fuego moderado por 20 minutos hasta que los granos estén cocidos.

¡No lo tapes!

Mantén suficiente líquido hasta que se ablanden, de lo contrario se quedarán crudos.

Apaga el fuego. Mezcla con la fruta picada.

Las frutas endulzan y añaden más vitamina, fibra, y color a los granos.

Salpica tu porción con una cucharada de linaza molida

Este desayuno sabroso y saludable se presta para disfrutarlo todo el año usando frutas frescas o congeladas.

Evita las frutas secas pues aún en pequeña cantidad tienen mas azúcar y calorías.