

Oats and Quinoa a nutritious breakfast (enough for one) 20 minutes

Half a cup of raw steel cut oats will turn into 3/4 cup of cooked oats and may keep you satisfied until lunch time. These whole oats are not flattened or rolled, instead the grains have been chopped into pieces with a steel blade; they don't have more nutrition, but they add a different and chewy consistency to your breakfast.

1 tablespoon dry quinoa - provides a complete form of protein and cooks together with the oats
1 cup water with a drizzle of rice milk, almond milk, or soy milk for taste
1/2 teaspoon of cinnamon
1/2 teaspoon sugar if desired

Method:

Combine all the ingredients in a saucepan and cook uncovered at medium heat for 20 minutes. Like all other grains oats cook until soft absorbing water so don't allow them to dry until fully done.

Turn off the heat.

Add 1/2 cup of diced seasonal fresh fruits or frozen fruit and berries to the warm oats. They contribute vitamins, fiber, sweetness, and color to your breakfast. Let sit for a few minutes until oats are thick and fruit is warm. Avoid dried fruit, since they are often sweetened. Because they are dehydrated we tend to underestimate the amount we use.

Sprinkle a teaspoon or two of ground flax seeds - high in omega 3 fatty acids.

Savor the flavors and practice making this dish until it's just right for you.

Avena y Quinoa un desayuno nutritivo (para una persona) 20 minutos

1/2 taza de avena en grano se convierte en 3/4 taza de avena cocida. Esta avena en lugar de aplastada en forma de hojuelas es el grano entero que ha sido picado con una cuchilla de acero; no es mas nutritivo, pero tiene una textura diferente; cuando lo mezclas con la quinoa te deja satisfecha hasta el almuerzo.

1 cucharada de quinoa seca - este grano integral oriundo de las Américas es una proteína completa
1 taza de agua con un chorrito de leche de arroz, de almendra, ó de soya para mas sabor
1 cucharadita de canela en polvo.

Método:

Combina todos los ingredientes y cocina a fuego moderado por 20 minutos. No lo tapes o se desborda.

Al igual que todos los granos la avena y la quinoa se cocinan absorbiendo líquido, así que no dejes que se les acabe el agua o quedarán crudos.

Apaga el fuego.

Añade 1/2 taza de frutas frescas o congeladas: fresas, arándanos, ciruelas, melocotones, uvas, pera, ó manzana. Ellas endulzan añadiendo vitaminas, fibra, y color a tu desayuno. Espera unos minutos a que espese la avena y se calienten un poco las frutas. Evita las variedades secas pues a menudo tienen azúcar añadida y como están deshidratadas no es fácil estimar la porción.

Salpica con una cucharada de linaza molida y saborea. Practica esta receta hasta que quede perfecta para ti.