

## Banana Blueberry Breakfast Quinoa

1 Serving

### Ingredients

- ½ cup **water**
- ¼ cup **quinoa**
- 1 **banana**
- ¼ cup **frozen blueberries**

*Optional: nuts*

### Instructions

1. Pour quinoa into a sauce pan with water. Bring to a boil and stir. Reduce heat and cover the pot. Let quinoa sit for 15-20 minutes to absorb the water and get fluffy.
2. Peel and mash the banana with a fork in a small bowl or on a plate.
3. When the quinoa is ready (no excess water in the pan, and visible "tails" on the quinoa), add mashed banana and blueberries.
4. Stir, allowing blueberries to thaw.



### **Nutrition Information**

Serving Size: whole recipe

Calories: 290  
Total Fat: 3g  
Saturated Fat: 0g  
Protein: 7g  
Sodium: 15mg  
Carbohydrates: 61g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 8g

## Quínoa con Banana y Arándanos

1 Porción

### Ingredientes

- ½ taza de **agua**
- ¼ taza de **quínoa**
- 1 **banano**
- ¼ taza de **arándanos congelados**

*Opcional: nueces*

### Preparación

1. Vierta la quínoa y el agua en una olla. Mezcle y hierva.
2. Cuando el agua está hirviendo, reduzca el calor y cubra la olla. Cocine por 15-20 minutos hasta que el agua se absorba y quede como "esponjoso".
3. Pele y maje el banano con un tenedor en un tazón pequeño o en un plato.
4. Cuando quínoa esté lista (y no hay exceso de agua en la olla) añada el banano majado y los arándanos.
5. Mezcle, y permita que los arándanos se derritan.



### **Información Nutricional**

Tamaño de Porción: la receta completa

Calorías: 290  
Grasa Total: 3g  
Grasa Saturada: 0g  
Proteína: 7g  
Sodio: 15mg  
Carbohidratos: 61g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 8g

