

# Galletas nutritivas de quinua

## DEL SANTUARIO DE PACHACAMAC

La quinua (*Chenopodium quinoa*) es una planta nativa del área andina, de alto valor protéico, con vitaminas y minerales.

Esta receta, fácil de preparar, nos ayudará con una buena nutrición y a fortalecer nuestro sistema inmunológico para estar sanos.  
¡Manos a la obra!

### Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida
- 1 taza de copos de avena
- ½ taza de mantequilla
- ¼ taza de miel de abeja (sustituir con azúcar rubia)
- 1 huevo
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de vainilla
- Para decorar: chispas de chocolate, castañas picadas, pasas o canela al gusto



### Preparación:

- 1) Enmantequilla una fuente de metal resistente al fuego.
- 2) Mezcla bien todos los ingredientes en un tazón hasta lograr una masa homogénea. Reserva los ingredientes que son para decorar.
- 3) Coloca pequeñas porciones de masa, como bolitas achatadas y decóralas con chispas de chocolate, castañas, pasas o canela.
- 4) Lleva al horno (250°C aprox) durante 25-30 minutos o hasta que estén doradas.

