

# Crema De Arroz Integral con amaranto



**Porciones:** 1

**Tiempo de preparación:** 1 hora

## Ingredientes:

Media taza de arroz integral

1 cuarto de taza de amaranto entero

1 pizca de sal

Gomasio de ajonjolí

## El paso a paso

El arroz se deja remojar toda la noche.

Por la mañana ponlo a hervir con una pizca de sal y el amaranto, durante una hora, o hasta que esté con la cremosidad que te guste; si es necesario, añade un poco más de agua.

Sírvelo con una cucharadita de gomasio de ajonjolí espolvoreado encima.

Si estás bajando de peso, no le pongas pasitas, arándanos, nueces, pero en futuro son variantes.



Hoja 1 de 1