

Crema De Cereal



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

½ taza de arroz integral

1 trocito de alga Kombu, de 1 cm aproximadamente (ingrediente opcional)

3 tazas de agua

1 pincho de sal

El paso a paso

1. Lava el arroz, cámbiale el agua un par de veces o más si lo necesitara, con ayuda de un colador.
2. Tuesta el arroz integral, en una olla sopera, moviéndolo contantemente, para cuidar que no se te queme, y estará listo cuando suelta un olor agradable como perfumado.
3. Después lo pones en una licuadora y lo mueles: haces tu propia harina de arroz.
4. Pones 4 cucharadas de esta harina a hervir a fuego lento con las 3 tazas de agua y el pincho de sal (o el pedazo de Kombu si la tienes). Si ves que lo necesita, añades agua.
5. Después lo hierves 25 minutos, y está lista tu crema de cereal. Puede servirla con gomasio, o dulce: añades miel de arroz, algunas pasitas o pedazos de manzana o pera por encima, espolvoreada con una cucharadita de canela.

Esta forma de preparar la crema del desayuno es muy conveniente para los niños, por su sabor, y para las personas que tienen problemas de digestión.

Hoja 1 de 1



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com
cel. (+52) 55 3334 7582