

Mijo Muy Suave con verduras dulces



Porciones: 4 a 5

Tiempo de preparación: 1 hora y 10 minutos

Ingredientes:

½ taza de mijo

3 taza de agua

1 pincho de sal

½ taza de cebolla en medias lunas

¾ taza de coliflor cortada en flores pequeñas

Gomasio

El paso a paso:

1. En una olla, pon el agua a hervir con la sal, añade el mijo y cocina a fuego lento durante 10 minutos.
2. Añade las verduras y cocina 50 minutos más.
3. Quieres que quede cremoso, pero que no se seque demasiado, checa de vez en cuando y añade agua si fuera necesario.
4. Sírvela con gomasio.

Hoja 1 de 1



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

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