



TRIGO SARRACENO DULCE

SIN GLUTEN / SIN HUEVOS / SIN LÁCTEOS

INGREDIENTES

- 4 cdas de trigo sarraceno en grano (remojados por toda la noche o un par de horas en agua)
- 1 cdta de canela
- 1 taza de leche vegetal (puedes usar la que más te guste)
- ½ pera (puedes sustituirla por manzana o por plátano)
- 1 trocito de piel de limón

PASOS

- Quitar el agua del remojo de los granos de trigo sarraceno y lavar bien
- En una olla pequeña agregar la piel de limón, la canela y la leche, llevar a ebullición
- Cuando suelte el primer hervor agregar los granos de trigo sarraceno previamente lavados y cocinar a fuego lento durante 25 minutos
- Hacer puré la pera con un poquito de endulzante y agregar al trigo sarraceno ya cocido



www.lacocinadepao.com
www.shcmedical.es

SHC
MEDICAL