

# Yogur de Coco con Cerezas y Quinua Tostada

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
5 min	2	375g

## INGREDIENTES

- ½ taza de quinua blanca, dividida, enjuagada y escurrida
- ¼ de cucharadita de jengibre molido
- 2 tazas de yogur de coco
- 1 taza de cerezas sin azúcar (descongeladas o congeladas), divididas

## PREPARACIÓN

1. Calienta una sartén mediana a fuego medio-bajo. Es importante no sobrecalentar la sartén para evitar que la quinua se queme.
2. Extienda la quinua uniformemente en la sartén y tueste, revolviendo con frecuencia hasta que la quinua comience a reventar. Retirar del fuego. Este paso es crucial para desarrollar el sabor a nuez de la quinua.
3. En un tazón pequeño, mezcle el jengibre y el yogur hasta que estén bien combinados. El jengibre debe distribuirse uniformemente en el yogur.

4. Coloque 1 taza de yogur de coco en un tazón para servir o en un plato para postres helados. Asegúrese de que el yogur esté bien frío para mejor sabor.
5. Agregue  $\frac{1}{2}$  taza de cerezas sobre el yogur, distribuyéndolas uniformemente.
6. Cubra las cerezas con la mitad de la quinua tostada, creando una capa crujiente.
7. Repita los pasos del 4 al 6 para una segunda porción.

Nota importante: La quinua debe enjuagarse muy bien antes de tostarla para eliminar las saponinas naturales que pueden dar un sabor amargo. Use un colador fino y enjuague bajo agua fría hasta que no se formen burbujas.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### ? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (1½ tazas):

- Calorías: 316 kcal
- Grasa total: 10 g
- Sodio: 47 mg
- Carbohidratos: 14 g
- Fibra: 7 g
- Proteína: 7 g

### ? BENEFICIOS DE LA QUINUA:

- PROTEÍNA COMPLETA: Todos los aminoácidos esenciales
- LIBRE DE GLUTEN: Apto para celíacos
- FIBRA: Mejora digestión
- MINERALES: Hierro, magnesio y zinc
- ANTIOXIDANTES: Quercetina y kaempferol

### ? BENEFICIOS DE LAS CEREZAS:

- ANTIOXIDANTES: Antocianinas potentes
- ANTIINFLAMATORIO: Reduce inflamación
- MELATONINA: Mejora el sueño
- POTASIO: Salud cardiovascular
- VITAMINA C: Inmunidad y colágeno

### ? BENEFICIOS DEL YOGUR DE COCO:

- PROBIÓTICOS: Salud intestinal
- GRASAS SALUDABLES: MCTs del coco
- SIN LÁCTEOS: Alternativa vegetal
- CALCIO: Fortificado naturalmente
- DIGESTIÓN: Fácil de asimilar

### ? BENEFICIOS DEL JENGIBRE:

- ANTIINFLAMATORIO: Gingeroles
- DIGESTIVO: Mejora absorción
- CIRCULACIÓN: Activa metabolismo
- ANTIOXIDANTE: Protección celular
- INMUNIDAD: Refuerzo natural

### ? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- PROTEÍNAS VEGETALES: Quinua completa
- PROBIÓTICOS: Salud intestinal
- FIBRA: Digestión saludable
- ANTIOXIDANTES: Protección celular
- NUTRIENTES: Combinación sinérgica

### ? BENEFICIOS PARA TIROIDES:

- Zinc de la quinua: Mineral esencial
- Probióticos: Mejoran absorción
- Antioxidantes: Protección tiroidea
- Fibra: Equilibrio hormonal
- Proteínas: Función metabólica

### ? VARIACIONES PE:

- Usar arándanos frescos
- Agregar canela molida
- Incluir semillas de chía
- Variar frutas de temporada
- Añadir extracto de vainilla

### CONCLUSIÓN PARA SALUD TIROIDEA:

Este postre saludable es especialmente beneficioso para personas con condiciones tiroideas por varias razones. La quinua aporta zinc y selenio, minerales esenciales para la función tiroidea, mientras que su proteína completa ayuda a mantener un metabolismo saludable. Los probióticos del yogur de coco mejoran la salud intestinal, crucial para la absorción de medicamentos tiroideos y nutrientes. Las cerezas aportan antioxidantes que protegen la glándula tiroideas del estrés oxidativo, y su bajo índice glucémico ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en sangre. La ausencia de lácteos hace que sea una opción segura para quienes necesitan evitar la interferencia con medicamentos tiroideos, mientras que las grasas saludables del coco apoyan la producción hormonal.

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>