



Receta: Semóla con Nuez y Miel

Servicio: 1

Porción Servida: 1 receta

Ingredientes:

1/4 taza semóla

1/2 taza leche de soya original

1/4 taza agua

1/8 taza trozos de almendras

1/2 cucharada más 1 cucharadita. miel

1/8 cucharadita extracto de almendras

Directions:

1. En una cacerola pequeña, añada la leche de soya, agua, y la semóla. Deja que hierva todo el contenido y añada 1/2 cucharada de miel. Reduzca el fuego hasta que la semóla espese.
2. Mientras la semóla se cocine, tueste las almendras a fuego mediano, virtiendolas constantemente, hasta que esten un poco doradas.
3. Remueva la semóla del fuego y viertala con el extacto de almendra.
4. Sirva la semóla en un plato hondo (tazón). Ponga las almendras por encima y 1 cucharadita de miel.

Nutrición de una porción :

Calorias: 340 Total Grasa: 11g Grasas Sat: 0.5g Sodio: 48mg

Carbohidratos: 53.5g Proteina: 11g Fibra: 3.5g