

## BUDIN DE QUINUA Y MANZANA

### **Ingredientes.**

- 3 tazas de quinua cocida
- 3 manzanas verdes
- azúcar rubia
- canela entera y clavo de olor
- 4 cucharadas de miel
- pasas

### **Preparación:**

Pelar las manzanas, sacándoles el corazón, córtelas en trozos y póngalas a hervir en 2 tazas con agua, azúcar, canela y clavo de olor para obtener una compota. Poner la compota en un tazón y agregar la miel, quinua cocida y pasas. Mezclar bien y dejar enfriar.