



PANQUECA DE QUINOA ALESSANDRA MELO

As panquecas de quinoa são super fáceis de fazer e podem ser usadas para wraps, crepes ou no lugar do pão e tortilhas. Elas têm uma textura macia e flexível, o que permite uma infinidade de combinações com seus recheios e coberturas favoritos.

 25 minutos 25 minutos 7 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de quinoa
- 1 xícara de chá de água
- 1/2 colher de chá de sal, cozinha [3 g]
- 45 gramas de frango cozido desfiado ou 1 fatia média de queijo mozzarella [20 g]
- 2 fatias médias de tomate com semente cru [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe a quinoa de molho: Em uma tigela grande, adicione 1 xícara de quinoa em grãos e cubra os grãos com água, deixando cerca de 5 centímetros de água acima deles. Deixe a quinoa de molho por aproximadamente 6 horas (ou durante a noite) até que seu volume aumente e ela fique hidratada e mais macia.
- 2º Enxágue e bata no liquidificador: Após o demolho, escorra os grãos de quinoa em uma peneira fina e enxágue-os completamente com água, esfregando os grãos com os dedos. Retire bem o excesso de água e coloque a quinoa em um liquidificador juntamente com 1 xícara de água (conforme indicado na receita) e sal. Bata a mistura em alta velocidade por cerca de 1 a 2 minutos até que fique homogênea, sem pedaços de quinoa. A textura é muito parecida com a de massas tradicionais de panquecas de trigo.
- 3º Cozinhe as panquecas: Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio-baixo até que esteja quente. Se quiser, adicione um fio de azeite de oliva nela, usando uma folha de papel-toalha para untar. Reduza o fogo para baixo e mexa rapidamente a massa para garantir que esteja bem misturada. Usando uma xícara-medidora padrão de 1/3 de xícara (ou ajuste o tamanho de acordo com sua preferência), pegue uma porção da massa e despeje no centro da frigideira. Espalhe rapidamente a massa com uma colher ou espátula para criar uma camada fina e uniforme. Cozinhe a panqueca por 2 a 3 minutos até que as bordas comecem a se soltar da frigideira e a superfície fique seca. Com cuidado, vire a panqueca usando uma espátula e cozinhe por mais 1 a 2 minutos até que esteja bem cozida. Transfira a panqueca cozida para um prato e enrole-a enquanto ainda estiver quente para aumentar sua maleabilidade e evitar que ela quebre quando esfriar.
- 4º Repita: Repita o processo de cozimento com o restante da massa, misturando bem a cada vez antes de adicionar à frigideira, pois a massa pode engrossar enquanto descansa. Evite empilhar as panquecas quentes umas sobre as outras, pois elas tendem a grudar entre si. Em vez disso, coloque-as em uma grade de resfriamento.
- 5º Sirva: Depois de cozinhar todas as panquecas, saboreie-as com seus recheios e coberturas favoritos. Elas funcionam muito bem com tanto com combinações salgadas quanto doces.
- 6º Você pode armazenar as panquecas em um recipiente hermético na geladeira por até 3 dias. Separe-as com um pedaço de papel antiaderente para evitar que elas grudem entre si. Para reaquecê-las, basta aquecê-las em uma frigideira por alguns minutos de cada lado, em fogo baixo, ou no micro-ondas, por 10 a 30 segundos, até chegar na temperatura de sua preferência. Alternativamente, você também pode armazenar a massa crua em um recipiente hermético, na geladeira, por até 3 dias, e cozinhar, antes do consumo, de acordo com as instruções da receita.
- 7º Dica: você pode enriquecer a massa com ervas secas, cheiro verde, alho em pó, páprica picante, etc
- 8º recheei com frango ou queijo e tomate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [72 g]	% DDR
ENERGIA	70 kcal	50 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	8 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	3 g	2 g	3 %
GORDURA	3 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	248 mg	178 mg	7 %