



## PAN DE QUINOA Y CHÍA

Receta del libro The Beauty Freak Room - Alto en grasas saludables - Vegetariano - Libre de lácteos - Sin TACC - Bajo índice glucémico

 8 porciones

## INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa, cruda
- 1 taza de semillas de chía
- 250ml de agua
- 1/2 cucharadita de sal + 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 3 claras de huevo

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar la quinoa hasta que deje de liberar espuma blanca y luego colarla (pasar por agua unas 7 veces aproximadamente).
- 2º Aparte, dejar las semillas de chía remojándose en 1/2 taza de agua por una hora
- 3º Poner la quinoa en una procesadora.
- 4º Agregar el gel de chía, la otra 1/2 taza de agua, las claras, la sal y el polvo de hornear.
- 5º Procesar por 3 minutos. Verter la mezcla en una budinera previamente rociada con spray vegetal.
- 6º Cocinar en horno precalentado a 180 grados por 40 minutos hasta que se dore.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [67 g]	% DDR
ENERGÍA	158 kcal	105 kcal	5 %
GRASA	10 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	7 %
COLESTEROL	5 mg	3 mg	1 %
SODIO	277 mg	184 mg	8 %
H. CARBONO	10 g	7 g	2 %
AZÚCARES	1 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	6 g	—