



PANCAKES DE QUINOA

30 minutos
4 horas
12 porciones

INGREDIENTES

- 6 cucharadas de quinoa
- 3 huevos
- 1 plátano
- 1 Cucharadita de polvos de Hornear

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Remojar la quinoa, idealmente con 24 hrs de anticipación y agua fría, o al menos 2 horas antes, lavadora previamente y remojando con agua caliente
- 2º Una vez haya transcurrido el tiempo, lavar nuevamente y escurrir la quinoa
- 3º Puedes utilizar una licuadora o una mini pimer para esta preparación. Agregar los huevos en un recipiente, junto con la quinoa, los polvos de hornear y el plátano, mezclar todo hasta lograr una consistencia semilíquida
- 4º En un sartén calentado previamente, agregar la mezcla y cocinar hasta que se formen burbujas en la superficie (aprox 2 minutos), dar vuelta y cocinar por 1 minutos más. Repetir hasta preparar toda la mezcla.
- 5º Los puedes guardar en un recipiente con tapa y alcanza para algunos días dependiendo del tamaño (no más grande que el tamaño de la palma de la mano). Al momento de servir, puedes agregarle un poco de miel o mermelada para resaltar el sabor dulce y listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 UNIDADES (64 g)	% DDR
ENERGÍA	191 kcal	122 kcal	6 %
GRASA	6 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
COLESTEROL	156 mg	100 mg	33 %
SODIO	203 mg	130 mg	5 %
H. CARBONO	23 g	15 g	5 %
AZÚCARES	6 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	10 g	6 g	—