



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 % |
| PROTEÍNA | 10 g | 6 g | 13 % |
| H. CARBONO | 23 g | 15 g | 6 % |
| AZÚCARES | 6 g | 4 g | 5 % |
| GRASA | 6 g | 4 g | 6 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g | 2 g | 9 % |
| SODIO | 203 mg | 130 mg | 5 % |