

HARINA DE AVENA Y GARNAZO

Una delicia y nutritiva receta para chicos y grandes que podrás disfrutar en familia.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 400 gr de harina de avena

– 400 gr de hojuelas de avena

450 gr de grano de garbanzo

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

HARINA DE AVENA

en acción la licuadora y le ponemos la tapa. Le quitamos el centro de la tapa y vamos agregando poco a poco 200 gr de hojuelas de avena. Si a los lados tenemos hojuelas completas, podemos apagar la licuadora y con una cuchara mover hacia el centro la avena. Volvemos a prender la licuadora con la tapa sin el centro y repetimos esto cada vez que sea necesario. Vaciamos la harina a un recipiente con tapa y repetimos la operación con los otros 200 gr de avena.

terminar toda la avena y cerciorar que queda una harina muy fina, la vaciamos en un recipiente con tapa.

HARINA DE GARBANZO

1.- Ponemos en acción la licuadora y le ponemos la tapa. Le quitamos el centro de la tapa y nos podemos proteger la mano con un guante de cocina. Se debe hacer con cuidado de que no salgan los garbanzo del vaso. Porque es peligroso. Vamos

agregando poco a poco 250 gr de garbanzo. Si a los lados tenemos garbanzos completos, podemos apagar la licuadora y con una cuchara mover hacia el centro la avena. Volvemos a prender la licuadora con la tapa sin el centro y repetimos esto cada vez que sea necesario. Vaciamos la harina a un recipiente con tapa y repetimos la operación con los otros 250 gr de garbanzo restantes.

Ver video