

¿CÓMO HACER PAN DE QUINOA?

¡Elabora esta deliciosa, fácil, rápida y tradicional Mermelada de Fresa.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 y 3/4 tazas quinoa
- 1/2 taza de agua
- 1/4 taza aceite
- 1/4 taza aquafaba Aquafaba (sustituto de huevo) – Cocina Vegan Fácil ()
- 11 a 15 g. de levadura para pan
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 limón

NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

MODO DE PREPARACIÓN

1-Lavamos de quinoa y la tallamos entre sí. Enjuagamos varias veces hasta que el agua salga clara (El agua podemos utilizarla para regar plantas. Pasamos la quinoa ya lavada en un tazón y agregamos agua a cubrir. La dejamos en remojo toda una noche.

2-Pasado ese tiempo, escurrimos muy bien la quinoa y apartamos.

3-En un pocillo pequeño vertemos $\frac{1}{2}$ taza de agua y la ponemos en el fuego sólo a entibiar. Apagamos el fuego. Vertemos en un recipiente más grande. Agregamos una cucharada de azúcar y agregamos 15 g de levadura para pan, mezclamos muy bien y dejamos reposar entre 10 y 15 minutos.

la quinoa al vaso de la licuadora y agregamos la levadura ya fermentada también. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de aquafaba líquida. Agregamos $\frac{1}{4}$ de aceite de coco derretido. Agregamos 1 cucharada de azúcar mascabado. Agregamos el jugo de medio limón y licuamos hasta que se mezclen bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

5-Preparamos un molde para panqué con papel para hornear y vertemos la mezcla. Damos unos golpecitos para acomodar bien la mezcla. Agregamos en la superficie semillas de girasol y un puño de semillas de ajonjolí.

el molde al horno precalentado a 180° C o 320° F durante 1 y $\frac{1}{2}$ hora. Pasado ese tiempo, hacemos la prueba de la cocción con un palillo, éste debe de salir seco. Sacamos el pan del horno y dejamos que se enfríe para desmoldar.

VER VIDEO

@isabelladominguez2589

Que maravilla. Sin harina, sin huevo, sin leche y lo mejor de todo, sin crueldad!!!! Quien dice q no se puede!!

@zoilaveganaecuador6412

Qué bien mi querida familia vegana les cuento que antes de conocerlos yo sólo preparaba sopita con la quinoa y ahora gracias a ustedes he aprendido a preparar nuevas recetas gracias por esta nueva receta!!!

@doriscastillo7295

Mil gracias, este pan de quinua salvará al mundo, lo haré.

@angelicacuevas3518

Lo acabo de hacer y créanme ESTÁ DELICIOSO y es súper sencillo. Gracias Alfonso y mamá de Alfonso los adoro.