



Panqueques de Quinoa con Frutas

Panqueques de Quinoa con Frutas - Quinoa Doria

Ingredientes

- Harina de Quinoa (180 grs)
- Huevo (1 u)
- Bebida de almendras ó leche natural (120 mls)
- Canela en polvo (1 grs)
- Sal (2 grs)
- Azúcar (8 grs)
- Aceite de oliva (Cantidad necesaria)
- Uvas pasas (20 grs)
- Manzana Verde (1 U mediana)
- Mango maduro (1 u mediana)
- Miel (20 mls)

Preparación

1. Mezclar la Quinoa molida, el huevo, la bebida de almendras/ leche natural, la canela en polvo, la sal y el azúcar.
2. La mezcla debe ser espesa , pero un tanto ligera. Si después de incorporar los ingredientes , la nota muy firme , agregue un poco más de líquido hasta encontrar el punto ideal. Dejar reposar durante 10 minutos, aproximadamente.
3. En un sartén con un chorro de aceite de oliva, añadir un poco de la mezcla y cocinar por cada lado durante 4-5 minutos, hasta que esté dorado por cada lado. Reservar para el emplatado.
4. Aparte, alistar la manzana verde y el mango , picándolos en cubos medianos. Así mismo, repetir la tarea con las uvas pasas.
5. Para el emplatado, disponer el panqueque de Quinoa en un plato , bañarlo con un poco de miel y agregar la manzana y el mango picados, acompañados de un poco de uvas pasas.
6. Presentar, decorar y degustar.