



PAN DE QUÍNOA Y CHÍA

Ingredientes (12 Porciones)

- 300 g (1 $\frac{3}{4}$ taza) de quínoa entera, cruda remojada en agua en el refrigerador toda la noche
- 60 g ($\frac{1}{4}$ taza) semillas de chía remojada en $\frac{1}{2}$ taza de agua hasta que se forme un gel, o bien, toda la noche
- $\frac{1}{2}$ taza de agua
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ taza) aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de sodio
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal fina de mar
- Jugo de $\frac{1}{2}$ limón

Preparación

1. Precalentar el horno a 160°C.
2. Con un colador fino, botar el agua en la que fue remojada la quínoa y enjuagar bien bajo el chorro de agua. Asegurarse que el agua sea completamente colada.
3. Colocar la quínoa en una procesador de alimentos, junto con el gel de chía y el resto de los ingredientes. Mezclar por 3 minutos hasta que la masa tome una consistencia de batido, con algunos de los granos de quínoa sin moler aún.
4. Llevar la masa a un molde de pan, forrado por completo con papel para hornear. Hornear por 1 $\frac{1}{2}$ horas hasta que este firme al tacto.
5. Retirar del horno y permitir que se enfríe por 30 minutos más. El pan debe quedar un poco húmedo en el centro y crujiente por fuera.
6. Dejar enfriar completamente antes de cortar y comer.



No sustituir las semillas de quínoa por harina de quínoa o quínoa en hojuelas.