

PAN DE QUÍNOA Y CHÍA

La quínoa es un pseudo cereal que se ha vuelto muy popular en las dietas libres de carne ya que contiene los 9 aminoácidos esenciales. Sin embargo tienen un alto contenido de carbohidratos por lo que limitamos el consumo a la semana 1 y 4 de este programa.



Ingredientes (12 Porciones)

- 300 g (1¾ taza) de quínoa entera*, cruda remojada en agua en el refrigerador toda la noche
- 60 g (¼ taza) semillas de chía remojada en ½ taza de agua hasta que se forme un gel, o bien, toda la noche
- ½ taza de agua
- 60 ml (¼ taza) aceite de oliva
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal fina de mar
- Jugo de ½ limón

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

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 1½ 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.