

PAN DE QUÍNOA Y SEMILLAS

Esta receta logra el equilibrio perfecto entre proteínas, grasas saludables y fibra, además de ser bajo en carbohidratos en comparación con un pan convencional.



Ingredientes (16 porciones)

- 1½ taza de harina de quinoa
- 1 taza de semillas de maravilla
- ½ taza de semillas linaza rubia o golden
- ½ taza de almendras
- 4 cucharadas de Psyllium*
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1 cucharadita de sal fina del Himalaya
- 1 cucharada de miel pura de abeja
- 3 cucharadas de aceite de coco prensado en frío o aceite de oliva extra virgen prensado en frío
- 1½ taza de agua filtrada

* Puedes reemplazar Psyllium por linaza molida

Preparación

1. Bajo el chorro de agua, lavar la quinoa y dejar secar. Moler la quinoa en una moledora de café o de especias.
2. Mezclar todos los ingredientes secos y, por separado, mezclar el aceite, el agua y la miel.
3. Con una juguera o procesadora de alimentos, combine todo hasta que se forme una masa gruesa y firme.
4. Poner la masa en un molde de silicona para pan. Con una cuchara de palo aplanar la superficie. Dejar reposando toda la noche ú 8 horas durante el día.
5. Hornear a 175°C por 40 minutos. Luego sacar del molde y poner boca abajo sobre papel engrasado. Hornee por otros 30 minutos. Estará listo cuando al dar golpecitos con una cuchara de palo; suena hueco.
6. Por más tentador que sea, ¡no rebanarlo hasta que esté frío!