

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 cdas de Psyllium*
- 2 cdas de semillas de chía
- 1 cta de sal fina del Himalaya
- 1 cda de miel pura de abeja
- 3 cdas 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. En una procesadora de alimentos triturar las semillas de maravilla, linaza y almendras hasta que se parezca a harina con algunos trocitos enteros.
2. En un bowl grande, mezclar todos los ingredientes secos y, por separado, mezclar el aceite, el agua y la miel.
3. Con una cuchara de palo o espátula, combinar todo hasta que se forme una masa homogénea y firme.
4. En un molde para pan, de silicona o de material antiadherente forrado con papel engrasado, colocar la masa presionando un poco para que rellene todo el molde, sin dejar espacios. Con la espátula o la cuchara de palo aplanar la superficie.
5. Dejar reposando toda la noche u 8 horas durante el día.
6. Hornear a 175°C por 40 minutos. Luego sacar del molde y poner boca abajo sobre papel engrasado. Hornear por otros 30 minutos. Estará listo cuando al dar golpecitos con una cuchara de palo; suena hueco.
7. Por más tentador que sea, ¡no rebanarlo hasta que esté frío!