

Hot cakes de quínoa y plátano

Ingredientes (para 10 hot cakes)

- 1 taza de quínoa cocida
- 2 cucharadas de harina integral (se puede reemplazar por harina blanca o almendras molidas)
- 2 huevos
- 1 taza de leche (de vaca o vegetal)
- 1 plátano grande muy maduro (aproximadamente 100 gramos)

Mezclar en una juguera o procesador de alimentos la quínoa con la leche, el plátano y la harina. Procesar hasta obtener una mezcla homogénea. Agregar los huevos y batir un poco más. Calentar una sartén (idealmente antiadherente) con unas gotas de aceite. Verter la mezcla en porciones de $\frac{1}{4}$ de taza y dorar aproximadamente 2 minutos por lado. Mientras más caliente la sartén, más fácil será la preparación. No se desaliente si el primero se le rompe!!

Servir con frutillas, menta, plátanos y miel. También puede probar con plátano y pasta de dátiles, berries y yogurt o ricota... en fin, lo que tenga a mano.

Para la **quínoa cocida** (rinde 3 tazas y media app.)

- 1 taza de quínoa blanca.
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de agua

Lavar bien la quínoa en un colador fino hasta que no salga espuma y el agua escurra limpia. Mientras espera que la quínoa escurra bien el agua en el colador, ponga a hervir la 1 $\frac{1}{2}$ taza de agua en una cacerola. Cuando ésta esté en punto de ebullición vierta la quínoa escurrida, tape la cacerola y cocine a fuego medio-bajo durante 15 minutos. Apague el fuego y déjela sin destapar por 10 minutos más. Luego destápela y remuévala bien con un tenedor.

*Puede usar la quínoa sobrante en ensaladas, salteados, queques, para apanar, etc.

Esta receta fue elaborada por la colaboradora y profesora de los talleres de alimentación de PLANEA Lorena Arredondo, y la pueden encontrar en su libro Quínoa: recetas simples, sanas y sabrosas. Editorial Macro.