

Panqueques proteicos de harina de quinoa y banana



INGREDIENTES:

- 1 taza de harina de quinoa
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 3/4 taza de yogur griego natural sin grasa
- 1 plátano maduro grande, puré
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla
- 1/4 cucharadita de extracto de almendra
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1/4 taza de leche de almendra sin azúcar, más si es necesario
- Opcional: arándanos o chispas de chocolate

PREPARACION:

- En un tazón grande mezcle la harina de quinoa, el polvo de hornear y el bicarbonato de sodio; dejar de lado. En un tazón mediano aparte, bata el plátano, el yogur griego, los huevos, la miel, la vainilla y el extracto de almendras y la leche de almendras hasta que estén suaves y bien combinados.
- Agregue los ingredientes húmedos a la mezcla de harina y mezcle. La masa será muy espesa; la consistencia variará según el yogurt que use. Nota: Si encuentra que es demasiado espesa, puede agregar una cucharada o dos de leche hasta que esté suave más, pero aún espesa.
- Cubra ligeramente una sartén antiadherente grande o una plancha con mantequilla o aceite en aerosol y colóquelo a fuego medio. Coloque 1/4 de la mezcla de taza en la sartén. Agregue los ingredientes opcionales. Es posible que necesite usar una cuchara para extender la mezcla un poco, ya que la masa de panqueque será gruesa y querrá que se cocinen bien. Es muy importante cocinar hasta que aparezcan burbujas en la parte superior y los bordes estén bien cocidos; esto es una mezcla espesa, por lo que debe asegurarse de cocinar todo. Voltea los pasteles y cocinalos hasta que estén dorados en la parte inferior, 2 minutos. Limpie la sartén y repita con más mantequilla derretida o aerosol para cocinar la masa restante. Es posible que deba reducir el calor a un nivel medio bajo. Rinde 8 panqueques en total. Sirve: 4 personas, 2 panqueques cada uno.

Crédito: Monique (/www.ambitiouskitchen.com)