



Panqueques de quinua



Fuente: Fundación para la Promoción e Investigación de Productos Andinos, PROINPA (Bolivia)

Porciones: **5**

Ingredientes:

Para la mezcla:

- 1 huevo
- 1 pizca de sal
- 1 cda de polvo de hornear (2 g)
- 1 cda de azúcar (15 g)
- 1 cda de aceite
- ½ taza de harina (63 g)
- ½ taza de hojuelas de quinua (63 g)
- 1 taza de leche o agua tibia

Para el relleno:

- 4 plátanos maduros
- 2 cdas de azúcar (30 g)
- 1 cda de mantequilla (15 g)

Preparación

- En un bol mezcle los ingredientes secos (harina, hojuelas de quinua, azúcar, sal y el polvo de hornear).
- Luego agregue a los ingredientes secos el huevo y la leche. Bata toda la mezcla a punto crema.
- Caliente un sartén en fuego de regular intensidad y rocíelo con un poco de aceite. Luego séquelo con una franela. Con un cucharón vacíe la mezcla en el sartén para que se forme una película delgada. Incline el sartén en diferentes direcciones hasta que la mezcla se extienda uniformemente.
- Dore el panqueque por ambos lados, voltéelo y apretelo con la ayuda de una espátula.
- Para el relleno pele y corte los plátanos en rodajas largas.
- En una sartén caliente la mantequilla y con el azúcar forme una capa delgada. Caramelice los plátanos con el azúcar. Retueste ambos lados de las rodajas de plátano.
- Coloque las rodajas sobre un lado de los panqueques y enróllelos ligeramente antes de servir. Como relleno también puede utilizar mermeladas o dulce de leche.