



Tawa tawa de quinua



Fuente: Fundación Educación para el Desarrollo
FAUTAPO (Bolivia)

Ingredientes:

2 tazas de harina de trigo
¾ tazas de harina de quinua
6 cdas de azúcar
2 cdas de mantequilla sin sal
2 cdtas de polvo de hornear
2 huevos
Leche, lo que requiera la masa
Aceite
Miel de caña

Preparación

- En un recipiente ponga las harinas junto con el azúcar, la mantequilla y mézclelas. Luego, añada los huevos, la leche, el polvo de hornear y forme una masa suave.
- Amase con rodillo hasta lograr un grosor de ½ centímetro. Córta en triángulos y fríalos en aceite caliente. Si gusta puede rociar la miel encima.



Consejo:

Recuerde disminuir la ingesta de azúcar, grasa y sal.
Prefiera productos integrales.