Gotxei



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Tortitas de quinoa

+4h · 2 raciones · 184 kcal

Ingredientes

- **100g** quinoa
- **150 ml** agua
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	**7,1 g**
Grasas	**3,1 g**
Hidratos	**32 g**
Fibra	**3,5 g**

Elaboración

1. Poner a remojo la quinoa 4h
2. Escurrir bien
3. Triturar la quinoa junto con el agua
4. Añadir una pizca de sal
5. Pasar directamente a la sartén y dar forma redonda
6. Cuando salgan pompas en la parte superior dar la vuelta. Aprox 2-3 minutos a fuego medio por lado
7. Dar vuelta las veces necesarias hasta que se cocinen bien y listo

RECOMENDACIONES

Súper manejables, moldeables, no se rompen, aguantan bien el relleno y el sabor es muy bueno.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei