

Pan de avena y
quinoa

Pan de avena y
coco





Receta pan de quinoa

- ¼ taza de harina de avena
- ¼ taza de harina de quinoa
- ¼ taza, mitad leche mitad agua
- 3 cucharaditas de chancaca
- 1 cucharada de aceite de oliva

Mezclar en un bowl los ingredientes secos, los revuelves con tu mano, agregas los ingredientes líquidos y mezclas hasta poder formar una masa suave y moldeable, al principio es pegajosa.

Precalentar el horno a 180°C

Aceitar la bandeja del horno, formar los panes, y hornear durante 20 minutos.



Receta Pan de coco

¼ taza de harina de avena
¼ taza de harina de coco
¼ taza, mitad leche mitad agua
1 cucharada de aceite de oliva

Mezclar en un bowl los ingredientes secos, los revuelves con tu mano, agregas los ingredientes líquidos y mezclas hasta poder formar una masa suave y moldeable, amasar por 5 minutos.

Precalentar el horno a 180°C
Aceitar la bandeja del horno, formar los panes, y hornear durante 20 minutos.