



MUFFINS de QUINUA, CHIA, ESPINACA y QUESO

estilo Marisol

Ingredientes: (6 muffins)

- 1 taza de quinua cocida (aprox. ⅓ de taza de quinua cruda)
- 2 huevos
- 1 cucharada de chía
- 3 cucharadas de agua
- 2 tazas de espinaca (bien lavada, escurrida y cortada en trozos)
- 1/2 taza de queso para pizza
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharadas de queso parmesano
- Sal y pimienta al gusto

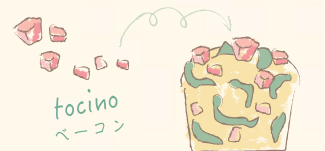
Preparación:

1. En un vaso coloque la cucharada de chía con las 3 cucharadas de agua y deje hidratando unos 10 minutos.
2. Mezcle todos los ingredientes en el vaso de la licuadora, incorpore la chía hidratada y licúe hasta que quede una mezcla uniforme.
3. Llene los moldes para muffins y lleve al horno precalentado a 200 °C por 30 minutos, o hasta que vea que la parte superior está dorada.
4. Retire y deje enfriar antes de consumir.

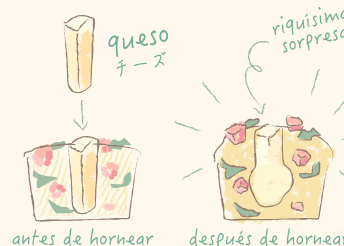
Opción 1:
Si no desea que el muffin tenga esa coloración verde, no licúe la espinaca con los demás ingredientes, sólo incorpórese al final en pequeños trozos y mezcle.



Opción 2:
Puede agregar tocino en cuadraditos para darle un poco más de color y sabor.



Opción 3:
Antes de meter al horno, puede introducir un trozo de queso en el centro del muffin, a la hora de calentar y servir, será un grata sorpresa para el comensal.



キヌア、チア、ほうれん草とチーズのマフィン

マリソル風

材料 (6食分)

■ 煮込んだキヌア (生キヌアの約1/3カップ)	1カップ
■ 卵	2個
■ チア	大さじ1杯
■ 水	大さじ3杯
■ ほうれん草 (よく洗い、水気を切り、切っておいたもの)	2カップ
■ ピザ用チーズ	1/2 カップ
■ ベーキングパウダー	小さじ1杯
■ パルメザンチーズ	大さじ2杯
■ 塩・コショウ	お好みで

作り方

1. コップでチアを大さじ3杯の水に10分間浸し、水分を吸収させる。
2. ミキサー容器に全ての材料と水分を吸収したチアを入れ、全部が一体になるまでミキサーにかける。
3. これをマフィン容器に注ぎ、200℃に予熱したオーブンで30分間、もしくは、上部に焼き色が着くくらいまで焼く。
4. オーブンから取り出し、一度冷やしてから召し上がる。

オプション1

緑色のマフィンにたくない場合、ほうれん草だけミキサーに入れず、最後に小さめに切ったほうれん草を入れるとよい。

オプション2

みじん切りにしたベーコンを入れて、色合いと味をより豊かにすることもできます。

オプション3

オーブンに入れる前に、の中心にチーズの塊を入れておけば、温めて提供したときの嬉しいサプライズに出来ます。

MUFFINS de QUINUA, CHIA, ESPINACA y QUESO



espinaca, tocino y queso

espinaca y queso

tocino, champiñones y queso