



## Panqueques de yuca

Rinde 4 porciones

### INGREDIENTES

- 1 taza de harina de yuca
- 1/3 taza de mantequilla
- 3 yemas de huevo
- 8 onzas de queso
- 1/2 taza de leche
- 3/4 cucharadita de sal

### PREPARACIÓN

Bate primero la mantequilla, luego añade las yemas y vuelve a mezclar hasta incorporarlos. Después agrega la leche, el queso, la yuca y la sal, y mezcla bien.

Por aparte en una sartén coloca un poquito de mantequilla, agrega un poco de la mezcla y con una cuchara mojada en agua tibia extiende la masa y cocina a fuego medio. Para expandir la masa, presiónala con la parte posterior de una cuchara mojada con agua tibia.

Deja que se cuezan por unos cinco minutos o hasta que la parte de abajo esté dorada. Dale la vuelta y deja otros tres minutos hasta que estén dorados por ambos lados.

LAS PERSONAS CON INTOLERANCIA AL GLUTEN NO PUEDEN DEGUSTAR PLATILLOS A BASE DE HARINAS DE TRIGO, CENTENO O CEBADA; PERO TIENEN OPCIÓN DE PREPARAR SUS RECETAS PREDILECTAS CON OTRAS HARINAS, COMO LAS QUE TE SUGIEREN LOS EXPERTOS.

Por Margarita Pacay

Fotos Juan Carlos Alvarez

**E**l gluten es una proteína que se encuentra en los alimentos antes mencionados, y actúa como levadura, por lo que puede volverse tóxico en el intestino delgado de una persona con esta predisposición, asegura la médica Doris Ortiz de Motta, especialista en nutrición y medicina alternativa.

# Más razones para COCCINAR SIN gluten

