



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 incorporarlas. 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

El 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

