Desayuno de campo natural



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Para el chapati

Sal: 1 cdita.
Agua: Cantidad necesaria
Harina: 1 Taza
Aceite Neutro: Cantidad necesaria
Harina integral: 1 Taza

Para los huevos revueltos

Esparragos: 500 g
Leche: Cantidad necesaria
Huevos: 3 Unidades
Sal: Cantidad necesaria
Tomate concasse: 2Unidades
Lomito ahumado: 200 g
Pimienta Negra: Cantidad necesaria

Para los pancakes

Leche descremada: 500 cc
Yemas: 2 Unidades
Sal: Cantidad necesaria
Almidón de Maíz: 1/2 Taza
Harina de quinoa: 1 Taza
Azucar rubio: 1/4 Tazas
Manteca: Cantidad necesaria
Polvo de hornear: 3 cditas.
Harina De Arroz: 1/2 Taza
Claras: 2 Unidades
Semillas de Chia: 2 cditas.

Preparación de la Receta

Para el chapati

- Amasar del centro a los lados 1 taza de *harina* integral, 1 taza de *harina*, agua y aceite hasta lograr una masa dura.
- Formar discos, pinchar con un tenedor y cocinar vuelta y vuelta en una sartén enharinada.

Para los huevos revueltos

- Batir ligeramente 3 huevos, sal, pimienta negra y leche.
- En una sartén *dorar* puntas de *esparrago* con una cucharada de *manteca* e incorporar lomito ahumado fileteado, tomates concase y los huevos.

Para los Pancakes

- En un bowl mezclar, 1 taza de *harina* de *quinoa*, ½ taza de almidón de maíz, ½ taza de *harina* de *arroz*, 3 cucharaditas de polvo de hornear, 2 cucharaditas de semillas de *chía* molida una pizca de sal !/4 taza de azúcar rubio.
- En otro bowl mezclar 2 tazas de leche descremada y dos yemas.
- Batir dos claras a nieve y mezclar los líquidos con los secos y por último las claras.
- Cocinar en sartén enmantecada 2 minutos de ambos lados.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/desayuno-de-campo-natural