Tres desayunos: arepa, granola y omelette



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Arepa

Sal: A gusto
Agua: Cantidad necesaria
Linaza cruda: 1 cda
Harina de maíz precocida: 1 Taza
Afrecho de trigo: 1 cda
Quinoa cruda: 2 cdas.
Queso Emmental: 100 g
Aceite De Oliva: 1 cdita.
Harina de soja: 2 cdas.

Granola

Coco seco: A gusto
Pasas de Uva: A gusto
Nueces trituradas: 6 cdas.
Almendras trituradas: 6 cdas.
Aceite de canola: 3 cdas.
Avena: 1 Taza
Miel: A gusto

Manzana

Canela En Polvo: A gusto
Miel: A gusto
Manzana verde: 1 Unidad

Omelette

Sal: A gusto
Cebolla: 1 Unidad
Queso Emmental: A gusto
Perejil picado: 1 cdita.
Aceite De Oliva: 1 cda.
Champiñones: 4 Unidades
Huevos: 4 Unidades
Ajo picado: 1 Diente

Varios

Leche de soja: 1 Taza
Yogurt: 2 Taza

Preparación de la Receta

Arepa

- Coloque la *harina* de maíz en un bowl junto con la *quinoa*, la *harina* de soja, el afrecho de trigo, la linaza, la sal y el agua, mezcle con las manos y añada agua de ser necesario hasta conseguir una masa homogénea
- Deje reposar durante 1
- Tome pequeñas porciones de la masa y forme bollos aplastados.
- Humedezca una *plancha* caliente con aceite de oliva y cocine a fuego lento las arepas de ambos lados.

Granola

- Coloque sobre una placa la *avena* junto con las nueces, las almendras, lonjas de coco seco y el aceite de canola, mezcle y extienda sobre la placa, luego humedezca con miel a gusto.
- Cocine en horno a 220ºC durante 20 minutos
- Mezcle cada 5 minutos.
- Retire y agregue las pasas de uva.

Manzana

- Corte la *manzana* en cubitos, colóquela en un bowl y espolvoree con canela y miel
- Cocine en el microondas durante 1 ½ minuto.

Omelette

- Pele y corte la *cebolla* en fina juliana.
- Filetee los champiñones.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee el *ajo* junto con la *cebolla* hasta transparentar, luego agregue el *perejil* picado y sazone con sal.
- Bata los huevos hasta romper el ligue.
- En una sartén caliente con una pizca de aceite coloque la mitad de los huevos, una parte del salteado, champiñones y *fetas* de queso emental, doble por la mitad y retire
- Proceda del mismo modo para armar otro omelette.

Armado

- Coloque el *yogur* en un bowl junto con la leche de soja y mezcle.
- Sirva en un plato hondo una parte del *yogur* con leche de soja, agregue luego granola a gusto y *manzana* con canela caliente.
- Una vez cocidas las arepas corte por la mitad y coloque *fetas* de queso emental.

Presentación

- Decore el *yogur* con miel y espolvoree con canela.
- Sirva los panes de **arepa** en una fuente.
- Sirva el omelette en un plato.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/tres-desayunos-arepa-granola-y-omelette