



Panelle Fritas

Tiempo de Cocción: 11 minutos

Sirve: 6 Servings

Panelle fritas son una sabrosa y crujiente guarnición que acompañará a cualquier plato.

Ingredientes

1 taza harina de garbanzo o haba

3/4 taza agua

1 cucharadita ajo en polvo

1 cucharadita sal

2 cucharadas aceite de oliva o canola

Preparación

1. Combine agua y ajo en polvo, llévelo a un

hervor.

2. Agregue la harina al agua hirviendo, bata hasta incorporarlo.

3. Continúe revolviendo durante 12 minutos; tenga precaución para no quemar la harina.

4. Después de 12 minutos, haga un puré con una batidora de mano de sumergir, hasta que quede suave y agregue la sal.

5. Ligeramente cubra el molde de hornear (bandeja plana) forrándola con revestimiento y rocíela con aceite antiadherente en aerosol.

6. Esparza la mezcla sobre la hoja de la bandeja y enfríela.

7. Córtela en bastones (forma de papa frita) cuando esté fría.

8. Unte la parte superior con aceite de canola/oliva y hornee a 425° F durante 11 minutos hasta que este crujiente y tome un color dorado.

Origen: Metcalfe Elementary (Recetas para el reto de niños saludables)