

Cachapas venezolanas

Source: Dora Stone, chef y fotógrafa, fundadora de mmmole.com y dorastable.com

About the Recipe

198 Calories · 8 g Protein · 3 g Fiber

Side Dish

Gluten-free

Si se vive en un país de Latinoamérica, no será necesario utilizar la misma cantidad de harina P.A.N. Cuando se licúe la mezcla, es necesario evaluar si está lo suficientemente espesa. Si no lo está, entonces se puede agregar 1 cucharada de harina.

Ingredients

Makes Salen 10 Cachapas Servings

- 6 mazorcas de maíz/choclo
- 1 cda / 21g azúcar
- 1/4 tz / 60 ml leche de almendra
- 1 cda / 9g fécula de maíz
- 1/2 cdta / 3 g sal
- 3/4 tz / 112 g harina P.A.N.
- 1 tz / 150 g anacardo o nueces de la India
- 7 oz / 198 g tofu extra-firme
- 2 dientes de ajo
- 1 cda / 8,5 g levadura nutricional
- 1 limón amarillo

Directions

