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 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

1. Para hacer el queso: Remojar los anacardos (nueces de la India) en agua caliente toda una noche.
2. Colar los anacardos y colocarlos en el procesador de alimentos y procesar de 3 a 5 minutos o hasta que se forme una pasta espesa. Agregar el tofu, el ajo pelado, la levadura nutricional y 2 cucharadas de jugo de limón natural. Procesar hasta obtener una pasta parecida al requesón o queso ricota. Sazonar al gusto con sal y pimienta. Reservar para usar después.
3. Desgranar las mazorcas de maíz (elotes, jojoto, choclo). Poner en el vaso de la licuadora los granos de maíz, azúcar, la leche sin endulzar, fécula de maíz y sal. Licuar hasta obtener una masa espesa. Verter la mezcla en un tazón y agregar la harina P.A.N. Mezclar bien.
4. Calentar un sartén antiadherente a temperatura media-baja. Verter una cucharada grande de la mezcla y esparcir para formar un tipo de panqueque. Cocer dos minutos de cada lado o hasta que la cachapa esté dorada por los dos lados. Repetir el proceso con el resto de la masa.
5. Rellenar las cachapas con una cucharada de queso.
6. Doblar a la mitad. Servir calientes.

Nutrition Facts

Por porción:
Calorías: 198
Grasa: 8 g
Grasas saturadas: 1.4 g
Calorías provenientes de grasas: 36%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 8 g
Carbohidratos: 27 g
Azúcar: 5 g
Fibra: 3 g
Sodio: 126 mg
Calcio: 106 mg
Hierro: 1.8 mg
Vitamina C: 5 mg
Betacaroteno: 98 mcg
Vitamina E: 0.4 mg