



Empanadas de quinua con queso



Fuente: Magda Irene Flores Mamani, Asociación Wiñay Warmi. Recetario “*El camino de la quinua*”, publicado por el Movimiento Manuela Ramos (Perú)

Porciones: **70**

Ingredientes:

2 kg de harina
600 g de harina de quinua blanca
600 g de mantequilla
5 huevos
20 g de polvo de hornear
50 g de azúcar
600 g de queso
Sal

Preparación

- En un tazón tamice las harinas, el polvo de hornear, la sal y agregue el azúcar.
- Haga un hoyo en el centro para incorporar los huevos uno a uno (solo las yemas, ya que las claras se reservan para barnizar antes de hornear). La mantequilla es preferible mezclarla con las manos, hasta hacer una masa uniforme y sin grumos. Puede trabajar con más comodidad en una mesa.
- Agregue agua hasta formar una masa suave.
- Deje reposar por 20 minutos.
- La masa se divide en tantas partes como empanadas deseemos preparar. Una a una se extienden con el rodillo sobre la mesa enharinada y se dejan con medio centímetro de grosor.
- Coloque el queso al medio de la masa, luego doble la masa, dándole forma a la empanada.
- Barnice con la clara de huevo utilizando un pincel de repostería.
- Lleve al horno en latas engrasadas a temperatura moderada por 20 minutos o hasta que tomen un color dorado.



Consejo:

El queso es una buena fuente de calcio y proteínas, pero también es alto en grasa y energía, por lo que es importante limitar la porción de queso en las comidas.