



# Tawa tawa de quinua



**Fuente:** Fundación Educación para el Desarrollo  
FAUTAPO (Bolivia)

## Ingredientes:

2 tazas de harina de trigo  
¾ tazas de harina de quinua  
6 cdas de azúcar  
2 cdas de mantequilla sin sal  
2 cdtas de polvo de hornear  
2 huevos  
Leche, lo que requiera la masa  
Aceite  
Miel de caña

## Preparación

- En un recipiente ponga las harinas junto con el azúcar, la mantequilla y mézclelas. Luego, añada los huevos, la leche, el polvo de hornear y forme una masa suave.
- Amase con rodillo hasta lograr un grosor de ½ centímetro. Córta en triángulos y fríalos en aceite caliente. Si gusta puede rociar la miel encima.



## Consejo:

Recuerde disminuir la ingesta de azúcar, grasa y sal.  
Prefiera productos integrales.