

Pan de Mijo

Marisela Vera (México)

Por sus propiedades energizantes, este pan fácil de hacer es una buena opción para reuniones matutinas. El ingrediente principal es el mijo, un cereal muy utilizado en África. El mijo es muy saludable y bueno para la digestión. En México el mijo se puede encontrar en los mercados, en los puestos de semillas y chiles secos, o en los supermercados en la sección de alimentos para mascotas, junto a los alpistes. Hay dos tipos, mijo rojo y blanco. Regularmente es muy barato.

Ingredientes:

- 1 taza de harina de mijo molido
- 1 taza de harina de trigo integral
- 4 huevos enteros
- 1 taza de aceite vegetal de cocina (girasol, soya, etc.)
- 1 taza de melaza o azúcar morena

- 1 cucharita de polvo para hornear
- Nueces, semillas, frutas secas a gusto (opcional)
- Yogurt natural

Preparación:

Moler los granos de mijo en una licuadora, procesadora de alimentos o molino para granos, para producir la harina. Mezclar todos los ingredientes secos y después incorporar los líquidos. Mezclar hasta hacer una masa espesa. (Si está muy espesa se le agrega un poco de agua.) Incorporar las semillas que elegiste. Engrasar ligeramente un molde para pan o pastel y enharinar antes de agregar la masa. Hornear aproximadamente a 180°C por 30 minutos o hasta poder meter un palillo en el centro del pan y que salga seco. Se sugiere servir con una cucharada de yogurt encima.

