

RECETAS PANECILLOS SALUDABLES

Da click en la imagen para ver el video de la receta



CLICK AQUÍ

Pan de sartén

- 3 huevos
- 1/2 tasa puré de camote o calabaza
- 3/4 tasa harina de almendra
- 1/2 cdita polvo para hornear
- Sal

INSTRUCCIONES

- Batir en un bowl 3 huevos con una pizca de sal y 1/2 tasa de puré de camote, para luego incorporar el resto de los ingredientes secos a la mezcla. Batir hasta

obtener una mezcla homogénea.

- Engrasar un sartén con aceite de coco para cocinar, reitrar el exceso y verter una porción de la mezcla.
- Dejar cocinar 3 o 4 minutos cada lado a fuego medio ¡Disfruta!



CLICK AQUÍ

Pan de almendra

- 1/3 tasa harina de almendra
- 1/4 tasa claras de huevo
- 1/2 cdita polvo para hornear
- Semillas de sésamo

INSTRUCCIONES

- Batir en un bowl todos los ingredientes y agrega semillas de tu elección (sésamo, amaranto, linaza o amaranto.

- Incorpora a la mezcla 2 cucharadas de aceite de oliva y deja reposar.
- Engrasar un sartén pequeño con aceite de oliva/coco y a fuego bajo, verter la mezcla y tapar por 1 o 2 min.
- Revisa la cocción del pan y voltéalo. Luego de 1 min dejar enfriar y ¡Disfruta!



CLICK AQUÍ

Pan de lino

- 300 gr claras de huevo
- 100 gr lino molido

INSTRUCCIONES

- Batir en un bowl las claras de huevo hasta que espumen. Agrega el lino molido y vuelve a batir.
- Hornea 180°C 30 min ¡Listo!



CLICK AQUÍ

Postre sin harinas

- 2 manzanas grandes
- 2 huevos
- 2 cdas yogurt griego

INSTRUCCIONES

- Licuar bien los ingredientes y hornear en un molde pequeño a 190°C por 30 min

RECETAS PANECILLOS SALUDABLES

Crepes sin harina



CLICK AQUÍ

- 100 gr de coliflor
- 3 huevos
- Pizca de sal

INSTRUCCIONES

- Procesar todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener una mezcla espumosa.
- Esparcir una porción de la mezcla en el sartén (fuego medio) previamente engrasado con aceite de oliva

Pan de sartén



CLICK AQUÍ

- 2 cdas mantequilla Ghee
- 2 huevos
- 2 cdas leche de almendra
- 6 cdas harina de almendra
- 3 cdas lino molido
- 1 cda levadura

INSTRUCCIONES

- Batir en un bowl ingredientes líquidos para luego incorporar los secos, hasta obtener mezcla homogénea.
- Engrasar un sartén con aceite de oliva y verter en porciones la mezcla.
- Esperar cocción y ¡Disfruta!

Pan keto



CLICK AQUÍ

- 3 cdas mantequilla Ghee
- 1 huevo
- 1/4 cda sal
- 1 cdita polvo para hornear
- 4 cdas harina de almendra

INSTRUCCIONES

- Mezclar en un bowl todos los ingredientes.
- En un sartén engrasado con 1 cdita de aceite de oliva (fuego bajo) verter las porciones de mezcla para los panecillos y ¡Listo!

Tortillas proteicas



- 50 gr harina de linaza
- 55 gr harina garbanzo o amaranto
- 45 gr harina de coco
- 20 gr de chía
- 15 gr sal
- 15 gr fibra de zaragatona
- 2 gr polvo para hornear (sin aluminio)
- 400 ml agua caliente

INSTRUCCIONES

- Mezclar/licuar bien todos los ingredientes secos y añadir agua.
- Utilizando un rodillo o una prensa para tortillas darle forma y tamaño como gutse.
- Deje unos minutos en el comaa fuego medio/bajo y ¡Listo!