

5

RECETAS DE PANES para mejorar tu salud y bienestar.

- Sin harinas refinadas
- Sin azúcar añadida
- Sin gluten
- Bajos en carbohidratos



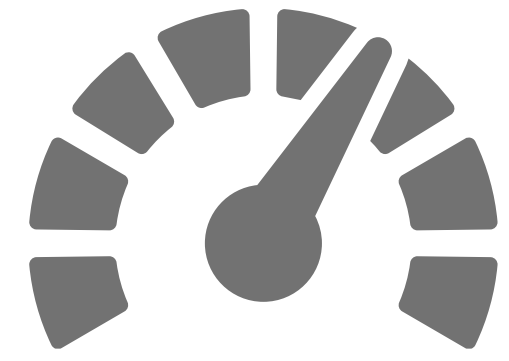
Pan de Nube



8 unidades



15 minutos



**Dificultad
baja**

Ingredientes:

- 4 huevos grandes
- 1/2 cdta de crémor tártaro
- 1/4 de taza de queso crema
- 1/2 cdta de sal
- 1/2 cdta de polvo de ajo (opcional)

**Información
nutricional**
1 "slice"/lonja

122 calorías, 1 g de carbohidratos, 10 g de grasa, 7 g de proteína

Separa las claras y los amarillos de los huevos. Coloca las claras en un recipiente y bate con batidora eléctrica por 1-2 minutos.

Añade el crémor tártaro y bate de nuevo por 1 minuto aproximadamente. La mezcla debe empezar a formar picos.

En otro recipiente añade las yemas, el queso crema, el polvo de ajo (opcional) y bate a máxima velocidad hasta que esté bien mezclado. Añade esta mezcla con movimientos envolventes a la mezcla de las claras ya batidas.

Con ayuda de una cuchara grande, coloca la cantidad de mezcla en una bandeja cubierta con papel de hornear. Deja espacio entre cada porción porque crecen ligeramente al hornear.

Horno a 180C/375F. 15-20 minutos o hasta que estén ligeramente dorados en la superficie. Disfruta

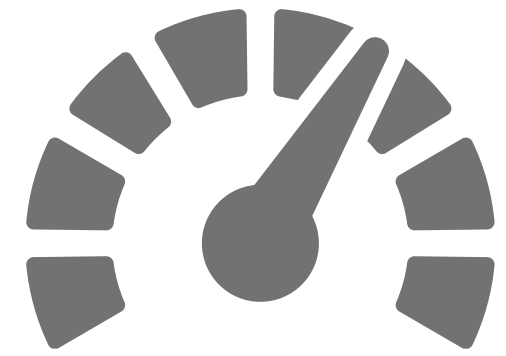
Panecillos tradicionales



5 unidades



50 minutos



Dificultad media

Ingredientes:

- 1 taza de harina de almendras.
- 1/4 de taza de semillas de lino molido.
- 5 cucharaditas de fibra "psyllium husk"
- 3 claras de huevo
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana .
- 2 cucharadas de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal rosa.
- 1 taza de agua hirviendo

Precalienta el horno a 375 F/ 180 C

Prepara dos recipientes. Necesitarás uno de tamaño mediano y el otro grande.

En el recipiente mediano mezcla todos los ingredientes "secos" (harina de almendras, harina de lino, levadura de hornear, sal y la fibra de *psyllium husk*).

En el contenedor más grande, añade las claras y bate con batidor eléctrico.

Lentamente, ve agregando el vinagre de sidra una vez que las claras han tomado un punto suave y elevado.

Poco a poco agrega el agua caliente hasta que la mezcla empieza a tomar consistencia.

**Información
nutricional**
1 panecillo.

735 calorías
5 g de carbohidratos
13 g de grasa
12 g de proteína

Separa la masa en 5 partes iguales y forma bolitas. Coloca en una bandeja de horno cubierta con papel de hornear o silicona y hornea por aproximadamente 50 minutos.



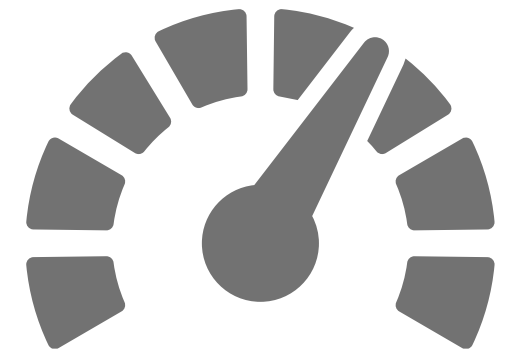
Pan "tipo sandwich"



12 -16 unidades



45 minutos



Dificultad fácil

Ingredientes:

- 7 huevos
- 3.5 onzas de mantequilla derretida /100g /1/2 taza
- 1 onza de aceite de coco/ 30 g/ 2 cdas
- 7 onzas de harina de almendras/200 g/2 tazas
- 1 cdta de levadura de hornear/5 g/0.2 onzas
- 1/2 cdta de goma xantana/ 2 g
- 1/2 cdta de sal

**Información
nutricional**
1 rebanada

278 calorías
2 g de
carbohidratos, 28 g de
grasa, 9 g de proteína

Precalienta el horno a 180 C/355 F

Coloca los huevos en un contenedor y bátelos a alta velocidad con batidora eléctrica por 1 a 2 minutos.

Agrega la mantequilla y el aceite de coco y bate hasta que se haga una mezcla suave.

Agrega la harina de almendras, la levadura de hornear, la goma xantana y la sal y bate hasta que estén bien unidos y la mezcla espesa.

Lleva la mezcla a un molde 8 inX4 in (20cmX10cm) previamente armado con papel de hornear. Este paso es muy importante.

Hornea por 45 minutos o hasta que hagas la prueba del cuchillo o palito de madera y salga seco.

Rinde para 16 lonjas de pan de espesor delgado. Puedes conservarlo en nevera por 7 días y en freezer por 1 mes.



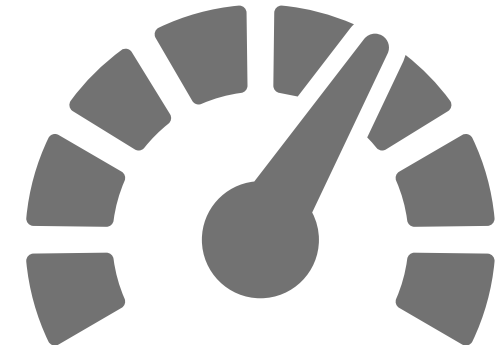
Pan keto 90 segundos



2 unidades



90 segundos



receta fácil

Ingredientes:

- 1/4 de taza de harina de almendras/20 g/0.8 onzas.
- 1 cdta de harina de coco 1 cdta de mantequilla derretida o aceite de coco si prefieres que sea libre de lacteos./15 g/0.5 onzas.
- 1/8 cdta de levadura de hornear
- 1 huevo grande

Coloca todos los ingredientes en un envase pequeño o taza de cafe grande. Combínalos todos con ayuda de un batidor de mano.

Hornea la mezcla por 90 segundos en microondas.

Remueve y afloja el pan de los bordes del contenedor o taza con ayuda de cuchillo. Puedes cortar en 4 lonjas.

Cada porción es 2 lonjas.

Información nutricional 2 rebanadas.

160 calorías

1 g de carbohidratos,

17 g de grasas, 6.5 g de proteína



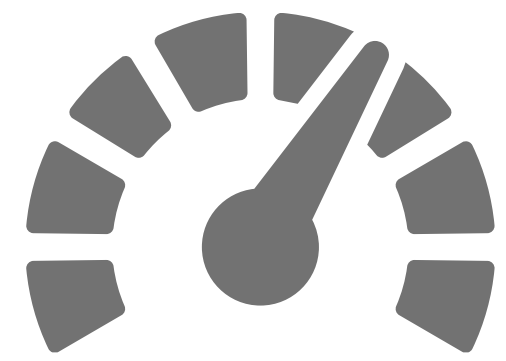
Pan keto de semillas



8 unidades



40 segundos



Dificultad media

Ingredientes:

- 7 huevos
- 2 tazas de harina de almendras/170 g/6 onzas
- 1/2 taza de mantequilla sin sal/100g /3.5 onzas
- 2 cdas de aceite de oliva/30 ml/1 fl oz
- 2 cdas de semillas de chia
- 3 cdas de semillas de sésamo
- 1 cdta de levadura de hornear
- 1/2 cdta de goma xantana
- 1/4 cdta de sal

Precalienta el horno a 180 C/355F

En un contenedor mediano, mezcla los huevos

Añade el resto de los ingredientes y mezcla todos muy bien. Usando una batidora eléctrica de mano mezcla bien. La mezcla puede ser espesa.

Coloca en una bandeja de galletas con papel de hornear y espolvorea con semillas de sésamo.

Hornea por 40 minutos.

Puedes separar 16 rebanadas.

Puedes mantener en nevera por hasta 5 días y en congelador por 3 semanas.

**Información
nutricional**
2 rebanadas.

403 calorías;
3 g de carbohidratos, 39 g de grasas, 14 g de proteína



Mi pasión y preparación se enfocan en ayudar a mujeres de 40+ a transitar la perimenopausia y menopausia con salud y bienestar. No es una dieta, es un estilo de vida que nos devuelve armonía, salud y control sobre nuestro peso sin sacrificar la paz mental ni los sabores.

Consulta mis otros productos en
www.mywholisticway.com

My
WHOLISTIC
Way