



Recetas de pan saludables

COME PAN PERO SALUDABLES. SIEMPRE
CON HAMBRE REAL. NO COMER POR
COMER, ABURRIMIENTO O TAPAR
EMOCIONES. ÁNIMO MARIPOSA.



Contenidos

1. El paso a paso para hacer pan sin gluten y con efecto antiinflamatorio.
2. Pan bajo en carbohidratos, sin gluten y rico en fibra con harina de bambú.
3. Cómo hacer pan de ajo sin gluten, sin lácteos, antiinflamatorio y MUY esponjoso
4. Cómo hacer pan de ajo sin gluten, sin lácteos, antiinflamatorio y MUY esponjoso
5. Pan con brócoli ideal para sándwich muy fácil de hacer, tierno y esponjoso



EL PASO A PASO PARA HACER PAN SIN GLUTEN Y CON EFECTO ANTIINFLAMATORIO.

Es un pan muy saciante porque la harina principal en este caso es de almendras, así que te aconsejo que no abuses y no comas demasiado (bueno, ni de ningún otro pan).

Te aseguro que con una o dos rebanadas tendrás más que suficiente.

Es un pan más “para de vez en cuando” que para a diario.

Por eso te recomiendo que lo utilices para ocasiones especiales. Es ideal para llevarte un sándwich súperrico a la playa, a la montaña o donde quieras.

✓ Ingredientes para hacer un pan sin gluten con efecto antiinflamatorio:

- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 2 Tazas de harina de almendra
- 3/4 de taza de semillas de girasol molidas (o la misma cantidad de almendras, o lino, o sésamo)
- 1/2 Cucharadita de levadura de repostería (o 1/4 de cucharadita de bicarbonato)
- 1/2 Cucharadita de sal marina
- 1 Cucharadita de cúrcuma
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1 Cucharadita de orégano seco
- 2 Huevos ECO grandes
- 1 Cucharadita de vinagre de manzana sin filtrar (o zumo de limón)
- 1/4 de taza de agua



EL PASO A PASO PARA HACER PAN SIN GLUTEN Y CON EFECTO ANTIINFLAMATORIO.

✓ Paso a paso para hacer un pan sin gluten super rico y antiinflamatorio:

PASO 1

Precalienta el horno a 180°.

PASO 2

Con una batidora potente, haz la harina de almendras y semillas. ¡No te pases al molerla o se convertirá en mantequilla!

PASO 3

En un bol, incorpora primero los ingredientes sólidos: harina de almendras y semillas, sal, pimienta, cúrcuma y bicarbonato. Y mezcla bien.

PASO 4

Añade ahora los ingredientes líquidos al bol: huevos, agua, vinagre (o zumo de limón) y aceite de oliva virgen extra.

PASO 5

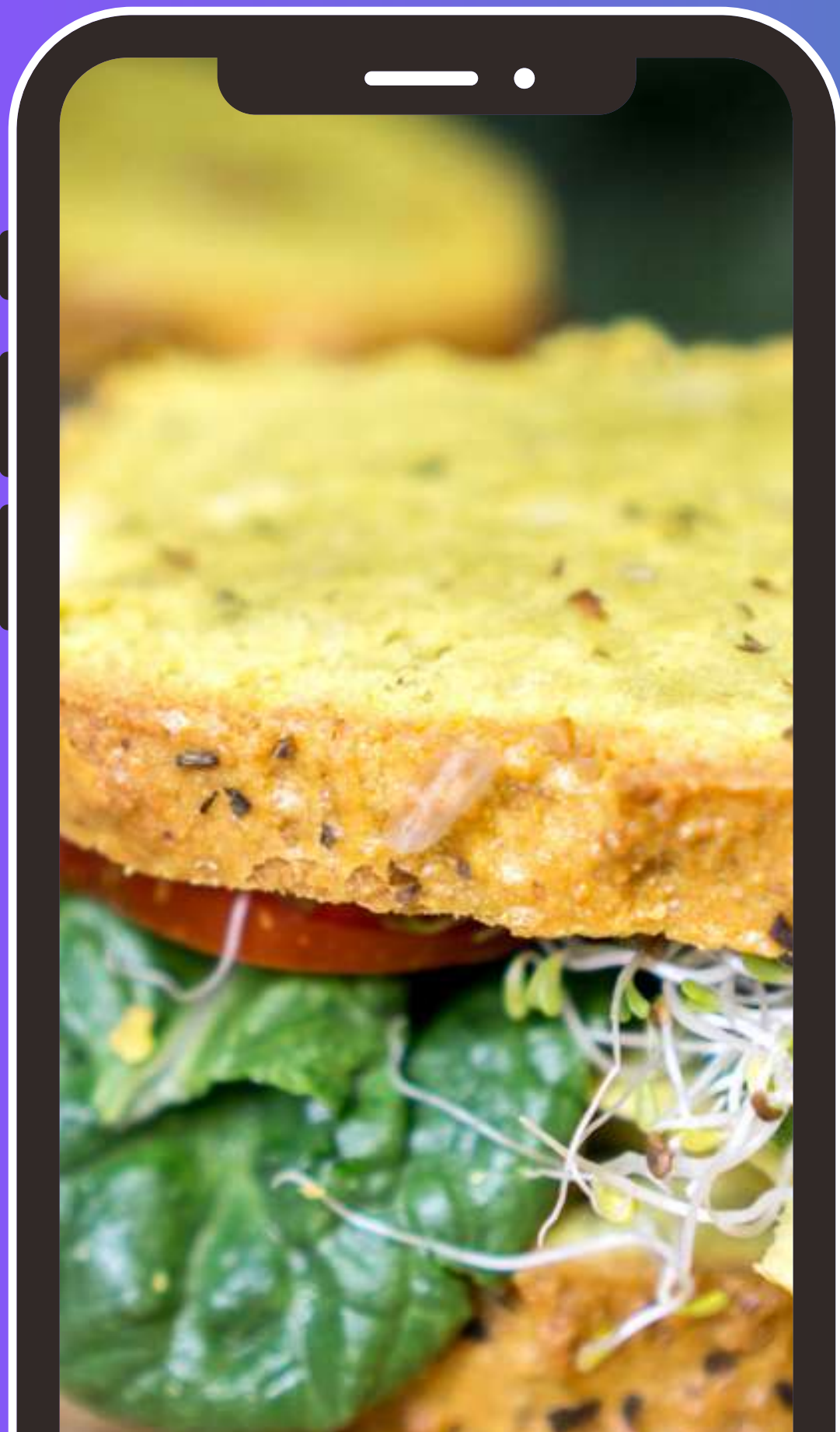
Vierte la mezcla en un molde de plum cake pequeño y hornea unos 45 o 50 minutos. Estará listo cuando al introducir un palito salga limpio. Así comprobarás que aunque parezca que esté hecho por fuera, el pan no sigue crudo por dentro

PASO 6

¡Y listo! ¡Espero que este pan te guste tanto como a mí!



EL PASO A PASO PARA HACER PAN SIN GLUTEN Y CON EFECTO ANTIINFLAMATORIO.



Aquí tienes algunos tips y sustituciones que puedes tener en cuenta en la receta:

- La harina de almendras la puedes comprar lista, o hacerla en casa triturando almendras en una procesadora, Thermomix o Vitamix. Te saldrá mucho más barata.
- Si quieres hacer la receta con menos harina de almendras, puedes sustituir la mitad de esta harina por harina de trigo sarraceno.
- Si ves la masa muy muy espesa, agrega un poquitín más de agua u otro huevo para que quede con una consistencia parecida a la masa de un bizcocho.
- En caso de padecer candidiasis, puedes sustituir la levadura de repostería por bicarbonato, y el vinagre de manzana por zumo de limón.

PAN BAJO EN CARBOHIDRATOS, SIN GLUTEN Y RICO EN FIBRA CON HARINA DE BAMBÚ.



La harina de la que te hablo es la harina de bambú.

Si no la conoces, no te preocupes, porque luego te contaré más sobre ella y también te diré cómo sustituirla en la receta, pero te recomiendo que la pruebes porque ya te adelanto que tiene muchas propiedades para la salud y que es una muy buena opción si no puedes tomar gluten.

Como tiene un sabor neutro, es muy versátil, y puedes usarla en una gran variedad de recetas. Incluso, como espesante para sopas o salsitas.

Aunque, como te decía, en esta ocasión vas a aprender a utilizarla en un pan sin gluten muy delicioso y saludable, pero sobre todo, fácil de hacer, para que no pierdas tiempo en casa y aún así puedas disfrutar de un pan rico.

Ingredientes:

- 200 gramos de harina de almendra.
- 50 gramos de harina de bambú.
- 2 cucharaditas de polvo para hornear, impulsor o levadura de repostería (si eres una persona celíaca, asegúrate de que está certificado sin gluten).
- 1/2 cucharadita de sal.
- 4 huevos grandes.
- 50 gramos de aceite de oliva virgen extra.
- 100 mililitros de leche vegetal (puedes usar leche de almendras o coco sin azúcar).
- 1 cucharadita de vinagre de manzana sin filtrar (opcional, para mejorar la textura y el sabor).
- Semillas al gusto (sésamo, chía, lino, girasol o calabaza) para decorar.

*NOTA:

La harina de almendras la puedes sustituir por harina de otros frutos secos o semillas, por harina de chufa o por harina de coco.



PASO 1:

Mientras haces el resto de la preparación, precalienta el horno a 180°, calor arriba y abajo, sin ventilador.

PASO 2:

En un bol grande, mezcla bien los ingredientes secos: la harina de almendra, la harina de bambú, el polvo para hornear y la sal.

PASO 3:

A continuación, en otro bol, bate los huevos hasta que estén espumosos. Añade el aceite de oliva virgen extra, la leche vegetal y el vinagre de manzana. Mezcla bien.

PASO 4:

Ahora, incorpora los ingredientes húmedos en los secos y mezcla hasta obtener una masa homogénea. Ten en cuenta que la fibra que contiene la harina de bambú absorberá líquido, así que la masa puede parecer más densa.

PASO 5:

Deja reposar la masa durante 5-10 minutos para que la fibra de la harina de bambú absorba bien los líquidos.

PASO 6:

Pasado ese tiempo, vierte la masa en un molde de 20 centímetros, engrasado con un poco de aceite o forrado con papel de hornear para evitar que se pegue. Si quieres, espolvorea semillas por encima para decorar.

PASO 7:

Hornea a 180 grados, calor arriba y abajo, y sin ventilador, durante 35-45 minutos o hasta que el pan esté dorado y al insertar un palillo en el centro, salga limpio.

PASO 8:

Deja enfriar el pan en el molde durante 10 minutos y luego pásalo a una rejilla para que se enfríe completamente antes de cortarlo. ¡Y ya lo tendrás listo para disfrutar!



¿Cómo sustituir la harina de bambú en la receta?

Si no la encuentras, o no la tienes ahora en casa y no puedes esperar a hacer la receta, te voy a contar qué opciones tienes para sustituirla:

1. Harina de coco: es también rica en fibra y baja en carbohidratos, además tiene una textura similar a la harina de bambú. Eso sí, tendrás que usar menos cantidad, ya que la harina de coco absorbe más líquido (en este caso, 15-20 gramos de harina de coco en lugar de los 50 gramos de harina de bambú), y aumentar ligeramente los líquidos para compensar (ponle 20-30 mililitros más de leche vegetal).
2. Harina de almendras: usa la misma cantidad que de la harina de bambú (50 gramos), pero ten en cuenta que la harina de almendras no absorbe tanto líquido, por lo que si eliges esta opción tendrás que reducir la leche vegetal (10-15 mililitros). Si ves que aún la textura final es demasiado húmeda, puedes agregar 1 cucharadita de psyllium para conseguir un pan más ligero
3. Harina de avena: ten en cuenta que esta harina no es baja en carbohidratos, pero aparte de esto, también es una buena opción para sustituir la harina de bambú, porque aporta un sabor neutro y una textura suave. La cantidad a utilizar sería la misma (50 gramos) y, al igual que ocurre con la de almendras, como absorbe menos líquido, tendrás que reducir la cantidad de leche vegetal (10-15 mililitros). Y si quieres una textura similar al resultado con harina de bambú, añade 1-2 cucharaditas de psyllium



CÓMO HACER PAN DE AJO SIN GLUTEN, SIN LÁCTEOS, ANTIINFLAMATORIO Y MUY ESPONJOSO

Con una miga superblandita y ligera, y un sabor suave, pero con toques a ajo, que lo hace irresistible. Eso sí, si no te gusta el ajo, o no puedes comerlo, no se lo pongas y añade tus especias favoritas, también estará riquísimo.

Pero antes quiero hablarte de sus beneficios para tu salud:

1. Harina de almendra: esta harina, que será la base de nuestro pan de ajo, es baja en carbohidratos y rica en grasas saludables, como los ácidos grasos monoinsaturados, que ayudan a reducir la inflamación en el cuerpo. Además, contiene vitamina E y antioxidantes.
2. Ajo asado: el ajo es famoso por sus múltiples beneficios para la salud, y sus propiedades antiinflamatorias son uno de los más importantes. Además, como lo vamos a incorporar asado, también se suaviza el sabor, lo que hace que sea más fácil de digerir.
3. Aceite de oliva virgen extra: es rico en ácido oleico y antioxidantes como los polifenoles, que ayudan a reducir la inflamación.
4. Especias antiinflamatorias como el ajo en polvo (aunque yo no le he puesto, también podrías añadir cúrcuma, por ejemplo).

Por otro lado, para preparar este pan de ajo, no vas a tener que utilizar harinas de cereales, ni de legumbres, por lo que tiene un bajo índice glucémico.

Y los alimentos de bajo índice glucémico ayudan a prevenir picos rápidos de glucosa en sangre, lo cual es importante ya que los niveles elevados de glucosa pueden provocar inflamación crónica en el cuerpo.

CÓMO HACER PAN DE AJO SIN GLUTEN, SIN LÁCTEOS, ANTIINFLAMATORIO Y MUY ESPONJOSO

Ingredientes:

- 190 gramos de harina de almendras.
- 55 gramos de aceite de oliva virgen extra.
- 4 huevos grandes
- 1 cucharadita de polvo para hornear.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 3 dientes de ajo asados (también puedes ponérselo picados o prensados, pero así queda más rico y con un sabor más suave).
- 1 cucharadita de ajo en polvo (opcional, para dar más sabor a ajo).
- 1 cucharada de levadura nutricional (opcional).

***NOTA:**

La levadura nutricional, aunque no es obligatoria para que el pan quede bien, te recomiendo que se la pongas. Le va a dar un sabor a queso muy rico y te va a recordar aún más al pan de ajo de siempre.





PASO 1: Asar el ajo.

- Puedes hacerlo en la freidora de aire o en el horno. Yo los hice en la freidora de aire.
- Corta la parte superior de la cabeza de ajo y colócala en la cesta de la freidora. Échale un chorrito de aceite de oliva virgen extra por encima y cocina 20 minutos a 200° o hasta que veas que los dientes están tiernos y dorados.
- En el caso de que quieras hacerlo en el horno, serían unos 30-40 minutos a 200°.
- Una vez asados, déjalos enfriar un poco y exprime los 3 dientes de ajo, que necesitarás para hacer el resto de la preparación, para sacar la pasta suave y cremosa.

PASO 2: Precalentar el horno.

Precalienta el horno a 180°, calor arriba y abajo y sin ventilador.

PASO 3: Mezclar los ingredientes secos.

En un bol grande, mezcla la harina de almendra, el polvo para hornear, la sal, el ajo en polvo y la levadura nutricional (si decides usarla).

PASO 4: Mezclar los ingredientes líquidos.

- En otro bol, bate los 4 huevos hasta que estén bien integrados.
- Después, agrega el aceite de oliva virgen extra y los 3 dientes de ajos asados hechos puré al bol con los huevos batidos. Mezcla bien para que el sabor del ajo se distribuya uniformemente.

PASO 5: Combinar los ingredientes líquidos y secos.

Vierte los ingredientes líquidos (huevos, aceite y ajo asado) en el bol con los ingredientes secos. Mezcla bien hasta obtener una masa homogénea.

PASO 6: Hornear.

- Engrasa el molde que vayas a utilizar con un poco de aceite de oliva virgen extra para que no se quede pegado al desmoldar. También puedes ponerle un papel para hornear. Yo he utilizado un molde de 15 centímetros rectangular.
- Vierte la masa en el molde.
- Hornea durante unos 50 minutos a 180°, calor arriba y abajo sin ventilador, o hasta que el pan esté dorado y al insertar un palillo en el centro salga limpio.

PASO 7:

Cuando esté listo, desmolda y deja enfriar el pan durante unos minutos antes de cortarlo a rebanadas.



Si quieres que tu pan de ajo se conserve en buen estado, ¡haz esto!

Bien, aunque hayamos hablado de que este pan de ajo sin gluten es supersaludable, de que tiene efecto antiinflamatorio y de que está que te mueres de bueno, no quiere decir que te lo comas todo de golpe.

Así que te voy a enseñar cómo tienes que conservarlo para que se mantenga en buen estado y siga estando igual de delicioso que el primer día.

Te voy a dar varias maneras.

Y depende de las personas que seáis en casa o del pan que consumas, te vendrá mejor una u otra:

- Conservación a corto plazo (2-3 días): si crees que vas a consumir el pan pronto, puedes conservarlo a temperatura ambiente o en la nevera si hace mucho calor. Guárdalo en una panera de tela bien cerrada o en un recipiente hermético, y mantenlo en un lugar fresco y seco, alejado de la luz solar directa y de otras fuentes de calor.
- Conservación a largo plazo (hasta 3 meses): el pan de ajo se congela muy bien. Una vez que esté completamente enfriado, córtalo en rebanadas para facilitar su uso posterior y congélalo.

Esta última es la opción que yo te recomiendo si no vas a consumirlo pronto, porque así te aseguras que sí o sí se va a conservar en buen estado.

Después solo tendrás que calentarlo en la tostadora para recuperar su textura y sabor.

Otra opción si quieres congelarlos para más ocasiones, es hacerlos en moldes para muffins, así te saldrían bollitos individuales en lugar de tener que cortarlo a rebanadas.

Esta idea además me parece fenomenal si tienes hijos, porque quedan muy blanditos.

PANECILLOS SIN GLUTEN ESPONJOSOS Y BAJOS EN CARBOHIDRATOS.

Esta receta es fácil de preparar y se tarda muy poco tiempo.

Solo tienes que mezclar ingredientes.

Y no necesitas mucho más que tus manos, un bol, el horno y los ingredientes para poder hacerla.

Estos bollitos son sin gluten y bajos en carbohidratos, por lo que si estás siguiendo una dieta baja en carbos o cetogénica, te vendrán muy bien.

Eso sí, están deliciosos, muy tiernos y esponjosos.

Esta receta es muy versátil, puedes darle a los panecillos el sabor que quieras.

¿Cómo?

Pues por ejemplo usando diferentes especias. Yo hice dos hornadas y a la segunda le puse cebolla en polvo. Quedaron riquísimos.

Pero ya te digo, ¡imaginación al poder!

Podrías ponerles ajo en polvo, cúrcuma o incluso hacerlos dulces con canela y pepitas de chocolate 85-90%.

Para decorar y darle un toque más crujiente yo les he puesto semillas de sésamo por encima. Esto es opcional, pero creo que quedan espectaculares así.

Otra cosa que te aconsejo es que hagas más cantidad porque congelan muy bien.

Y así te aseguras tener siempre pan sin gluten de calidad a mano.

Por último, antes de pasar a la receta, quiero hablarte de un ingrediente indispensable y que no tiene sustituto: el psyllium.

Se trata de un aglutinante que sustituye al gluten y hace su efecto.

Es importantísimo usar psyllium cuando preparas pan sin gluten.

Porque va a hacer que las masas sean más esponjosas, jugosas y con volumen.



PANECILLOS SIN GLUTEN ESPONJOSOS Y BAJOS EN CARBOHIDRATOS.

Diferentes tipos de psyllium, diferentes panecillos sin gluten.

A la hora de comprar psyllium lo puedes encontrar de dos formas: en cáscara o en polvo.

Para hacer panes sin gluten y que queden bien, hay que usarlo en polvo, así que yo recomiendo comprarlo ya así.

También puedes comprarlo en copos y molerlo tú en casa hasta que se quede hecho polvito, pero pierdes más tiempo y nunca queda igual.

El que yo compro habitualmente es el de la marca Salud Viva ya en polvo.

En cambio, el de la marca El Granero Integral es en cáscara y lo molí en casa. Aunque consigo que se haga polvito, no es tan fino como el de Salud Viva.

¿Qué diferencias aporta esto al pan?

Los bollitos en los que usé el psyllium en polvo de Salud Viva crecieron mucho más y la miga es más esponjosa. Los agujeritos son más grandes. Eso sí, tienen un color más oscuro tirando a morado, que me parece precioso. Esto se debe a la molienda del psyllium, pero no afecta para nada al sabor y para mi gusto el resultado es mejor. Los panecillos en los que he usado el psyllium de la marca El Granero Integral, han crecido menos y aunque son esponjosos, lo son menos que los anteriores. Sí que es verdad, que el color es más blanco, pero el resultado para mí no es tan bueno.

Yo lo he probado usando estas dos marcas.

Si quieres, puedes probar la tercera opción que sería comprar otra marca diferente de psyllium, pero ya en polvo.

Y así ver si el resultado en cuanto a miga esponjosa y volumen se parece más al de Salud Viva, pero el color es más blanco.



PANECILLOS SIN GLUTEN ESPONJOSOS Y BAJOS EN CARBOHIDRATOS.

Ingredientes para 6 bollitos:

- 200 gramos de agua hervida.
- 160 gramos de harina de almendras.
- 45 gramos de psyllium en polvo.
- 1 huevo ecológico tamaño L + 1 clara de huevo.
- 7 gramos de polvo de hornear (levadura de repostería).
- 1 cucharadita de sal.
- 2 cucharadas de vinagre de manzana sin filtrar.
- Sésamo para decorar.

***Importante**

Pesa los ingredientes por separado. A la hora de hacer panes sin gluten esto es importante, porque imagínate que lo pesas todo junto y te falla la báscula al final. Al tenerlo todo mezclado te sería imposible saber si la cantidad es correcta.





PROCEDIMIENTO

PASO 1:

Precalienta el horno a 180°C calor arriba y abajo.

PASO 2:

Mezcla en un bol los ingredientes secos: harina de almendras, psyllium, polvo de hornear y sal.

PASO 3:

Por otro lado, bate el huevo y la clara, y añade el agua hervida previamente y el vinagre de manzana. Remueve para que se mezcle todo.

PASO 4:

Una vez hecho esto, incorpora los ingredientes líquidos a los secos y mezcla todo bien para que se integren.

PASO 5:

Espera unos 10 minutos a que el psyllium haga efecto y consigas en la masa una consistencia compacta parecida a la plastilina.

PASO 6:

Cuando esté lista, coloca la masa sobre una superficie plana y córtala en 6. Con las manos dales forma de bolita para hacer los panecillos. Si ves que se te queda pegada a las manos, mójatelas con agua o ponte un poco de aceite.

PASO 7:

Decora por encima los panecillos sin gluten con semillas de sésamo si quieres.

PASO 8:

En una rejilla coloca un papel de horno y engrásalo con un poco de aceite de oliva virgen extra. Después pon los panecillos encima y hornea unos 20/25 minutos más o menos, a 180° con calor arriba y abajo sin ventilador.

PASO 9:

Sácalos del horno, déjalos enfriar y ya estarán listos para disfrutar.

PAN CON BRÓCOLI IDEAL PARA SÁNDWICH MUY FÁCIL DE HACER, TIERNO Y ESPONJOSO

Lo puede comer toda la familia, también los niños. De hecho, es una forma diferente y atractiva para que tus peques coman verduras.

Es bastante consistente, pero tiene una textura tierna y esponjosa. Cuando lo pasas por la plancha, lo tuestas o lo calientas en el horno un poquito queda espectacular.

Ya verás que es superfácil de hacer.

Yo te voy a proponer un relleno que a mí me encanta y que me parece que combina muy bien con este pan, pero tú le puedes poner lo que más te apetezca.

Ingredientes para el pan sin harinas con brócoli:

Para el pan:

- 2 huevos ecológicos.
- 2 cucharadas de harina de almendras (puedes comprar las almendras naturales y triturarlas tú hasta que queden tipo harina).
- 50 gramos de brócoli picado.
- ½ cucharadita de ajo en polvo.
- ½ cucharadita de hierbas provenzales.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- Sal al gusto.

Para el relleno:

- 2 cucharadas de hummus.
- 2 o 3 tomates secos.
- ¼ de calabacín braseado.



✓ Preparación:

PASO 1

Pon a precalentar el horno a 180° y los tomates secos en remojo en un bol con agua templada, durante un mínimo de 15 minutos o hasta que estén blanditos.

PASO 2

Una vez hecho, tienes que preparar la masa del pan. Para ello, lava y pica el brócoli con una procesadora de alimentos (ten cuidado de no pasarte para que no se vuelva líquido), rállalo o córtalo muy pequeñito con un cuchillo.

PASO 3

En un bol bate los huevos y mézclalos con la harina de almendras, el brócoli picado, el ajo en polvo, las hierbas provenzales, el aceite de oliva y la sal, y remueve bien hasta que estén los ingredientes bien integrados.

PASO 4

Ahora engrasa con aceite un molde que pueda ir al horno (si es de vidrio mejor). Busca un molde que sea rectangular para que luego puedas partir el pan en dos y hacer bien el sándwich.

PASO 5

Vierte la masa en el molde e introdúcelo en el horno a 180°, con calor arriba y abajo, y sin ventilador, durante unos 15 minutos o hasta que veas que la masa ha cuajado.

PASO 6

Mientras esperas, prepara el relleno para tu sándwich. Para ello lava el calabacín y córtalo en tiras con un pelador de patatas o en rodajitas finas.

PASO 7

Coloca una sartén en el fuego con un poco de aceite de oliva virgen extra y saltea el calabacín durante unos 5 minutos hasta que esté doradito.

PASO 8

Saca del agua los tomates secos, escúrrelos y córtalos en trocitos pequeños.

PASO 9

Cuando tengas el pan listo, sácalo del molde, pártelo por la mitad en dos trozos iguales y monta el sándwich poniendo el hummus de garbanzo, el calabacín y los tomates secos.

PASO 10

¡Y listo para disfrutar!



Muchas gracias

Espero que disfrutes de estas recetas de pan saludables. Recuerda que esto es un camino y un estilo de vida, cada paso que hagas, cuenta. También estate atenta a cuando abra las plazas de mi programa de 21 días o alguno de mis retos, seguro que te gustará participar y conseguirás aún más resultados. Te espero.



pesoidealconpaula

