

Pan cetogénico de harina de almendra



INGREDIENTES

- 1 1/4 tazas de harina de almendras
- 1 cucharada de proteína de suero en polvo sin sabor ... o 15 g de harina de coco
- 1 cucharada de confitería eritritol
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/4 cucharadita de crema de tártaro
- Pizca de sal
- 6 cucharadas de mantequilla derretida
- 12 claras de huevo
- 1 yema de huevo

INSTRUCCIONES

1. Precaliente su horno a 325 grados Fahrenheit.
2. Agregue todos los ingredientes secos, excepto la crema de tártaro a un tazón grande.
3. Batir hasta que esté bien combinado y dejar el tazón a un lado.
4. En otro tazón grande agregue 12 claras de huevo a temperatura ambiente y la crema de tártaro
5. Use una batidora de mano y bata los huevos hasta que se formen picos rígidos.
6. Ahora agregue una de las yemas al tazón de ingrediente seco y la mantequilla derretida, y mezcle hasta que se combinen e incorporen.
7. Agregue la mitad de las claras batidas al tazón y doble suavemente con una espátula.
8. Agregue la otra mitad de las claras batidas y combine.
9. Cubra un molde para pan de 8.5in por 4.5in con papel pergamino y cúbralo con spray para hornear.
- 10) Agregue la masa a la bandeja de pan y trabaje la masa desde los lados hasta la mitad de el pan, para que se levante correctamente.
- 11) Hornee a 325 grados durante 40 minutos, luego cubra con papel de aluminio y continúe cocinando por otros 50 minutos.
- 12) Deje que el pan keto se enfríe completamente en el molde para pan, preferiblemente durante la noche.
- 13) Cortar en 16 rodajas y disfrutar!

HECHOS NUTRICIONALES POR PORCIÓN (16 porciones)

107 calorías

5,75 g de proteína

0.5g de carbohidratos

8,5 g de grasa

Semillas de Chia pan cetogénico



INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1/4 taza de leche de almendras o agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de harina de almendras
- 1/4 taza de mantequilla derretida
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 1/2 taza de semillas de chía (esto es opcional)

INSTRUCCIONES

- 1) Agregue todo en un tazón y revuelva bien hasta obtener una masa uniforme.
- 2) Vierta todo en una fuente para hornear que se coloca con bandejas para hornear.
- 3) Hornee a 350 ° F durante 30 minutos o hasta que estén doradas. ¡Échale un ojo!

HECHOS NUTRICIONALES POR PORCIÓN (12 porciones)

148 calorías

5.0 g de proteína

2.0g

Carbohidratos 12g Grasa

Pan de harina de coco



INGREDIENTES

- 6 huevos orgánicos, a temperatura ambiente
- 1/2 taza de aceite de coco, derretido y enfriado
- 3/4 taza de harina de coco
- 2 cucharadas de polvo de arrurruz
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de levadura en polvo

INSTRUCCIONES

- 1) Precalentar el horno a 350 grados.
- 2) Use un tazón mediano, mezcle los huevos, el aceite de coco y la miel.
- 3) Mezcle hasta que se combinen todos los ingredientes húmedos.
- 4) Agregue harina de coco, polvo de arrurruz, polvo de hornear y sal a la mezcla húmeda y mezcle hasta que la masa esté libre de grumos.
- 5) Permita que la masa repose por 5 minutos.
- 6) Saque la masa en una fuente de pan engrasada (usé una bandeja de pan mediana, 7 3/8 " x 3 5/8 " x 2 ").
- 7) Hornee el pan hasta que la parte superior esté dorada y se inserte un palillo en el medio sale limpio, unos 35-40 minutos.

HECHOS NUTRICIONALES POR PORCIÓN (16 porciones)

158 calorías

4,8 g de proteína

6.0g

Carbohidratos 11g Grasa

Pan cetogénico sin huevos

INGREDIENTES

INGREDIENTES SECOS

- 2 1/2 taza de harina de almendras blanqueadas, no harina de almendras
- 1/2 taza de harina de coco
- 1/3 taza de harina de lino
- 40g de cáscara de psyllium molida
- 1 cucharada de levadura en polvo
- Pizca de sal

INGREDIENTES HÚMEDOS

- 30 ml de aceite de oliva (2 cucharadas)
- 10 ml de vinagre de manzana (1 cucharadita) 1/3 taza + 2 cucharadas
- 480 ml de agua tibia - temperatura de baño espesa, 40C (2 tazas)

INSTRUCCIONES

- 1) Precaliente el horno a 200C (400F). Forre un molde para pan de 9 pulgadas x 5 pulgadas con un trozo de papel pergamino. Engrase ligeramente el papel para asegurarse de que el pan no se pegue a la sartén. Dejar de lado.
- 2) En un tazón grande, agregue todos los ingredientes secos, bata para combinar.
- 3) Agregue los ingredientes líquidos, el orden no importa. Combinar con una espátula o cuchara.
luego use su mano para amasar la masa durante aproximadamente 1-2 minutos. La masa está muy húmeda al principio, y se seca a medida que avanza. Después de 2 minutos, debe unirse fácilmente para formar una masa. Si no, demasiado pegajoso, agregue más cáscara, 1/2 cucharadita a la vez, amase durante 30 segundos y vea cómo va. La masa siempre estará un poco húmeda, pero no debe adherirse a las manos. Si es así, el pan estará demasiado húmedo cuando se hornee.
- 4) Ponga a un lado 10 minutos para dejar que la fibra absorba completamente el líquido.
- 5) Dale forma a la masa como quieras que se vea tu pan cuando esté horneado. Quiero decir que quieres un bollo redondo encantador en la parte superior de su pan, así que forme un cilindro de masa que coincida con la longitud de la sartén, pero NO presione / aplaste la parte superior de su pan o terminará con una miga más densa / apretada.
Mantenga la forma redonda superior, es lo que creará una barra de pan que es suave y ligera con agujeros en la miga.
- 6) Frota ligeramente tu mano con agua y masajea la superficie del pan para eliminar cualquier agujero y crea una superficie lisa.
- 7) Hornee durante 50-55 minutos en el centro del horno, el modo de horneado con ventilador es el mejor.
- 8) Después de 50 minutos, pinche el centro del pan con una brocheta para probar. Si sale limpio, está cocido. Si no, significa que el pan todavía está húmedo por dentro, cubra el molde

con un trozo de papel de aluminio, reduzca el fuego a 180 ° C (375 ° F) y siga horneando durante 20-30 minutos hasta que esté cocido en el medio.

9) Levante el pan de la sartén con el papel de pergamino.

10) Enfríe completamente en una rejilla antes de cortar en rodajas, al menos 3 horas para obtener el mejor resultado.

11) Cortar en 16 rebanadas. Almacenar en el refrigerador hasta 5 días o congelar hasta 3 meses, en recipientes herméticos

HECHOS NUTRICIONALES POR PORCIÓN (16 porciones)

138 calorías

5.0 g de proteína

6,9 g de carbohidratos

10,1 g de grasa

Pan sin carbohidratos con semillas de lino



INGREDIENTES

- 2 tazas de semillas de lino
- 5 claras de huevo
- 2 huevos enteros
- 5 cucharadas aceite de lino, aceite de coco o aceite de oliva
- 1 cucharada. Levadura en polvo
- 1 téspal
- 1/2 taza de agua
- 3 paquetes de Stevia

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350
2. Agregue todos los ingredientes a una licuadora o batidora.
3. Mezcle y agregue a una fuente de pan ligeramente engrasada.
4. Hornee a 350 por 30 minutos.
5. Retirar de la sartén. Cortar y servir.

HECHOS NUTRICIONALES POR PORCIÓN (16 porciones)

149 calorías

5.0 g de proteína

2.0g de carbohidratos

9,9 g de grasa

¡DETÉNGASE! Espera un segundo...

**¿Le gustaría un plan de comida
cetogénica de 30 días?**

Haga clic en el botón de abajo

ACCEDA HOY MISMO