

LAB DE COCINA + NUTRICION

## PANES Y PIZZAS LOW CARB



Virna Calabro - Claudia Calabro - Mariela Calabro

# Tu Cocina Tu Medicina

*Te damos la Bienvenida a este nuevo espacio que hemos creado para que seguir acompañando tu día a día en una alimentación que se acomoda a tu bioindividualidad.*

Esta vez nos dedicamos a preparar pan y pizzas con reemplazos de harinas refinadas.

*Sabemos que iniciar cambios, a veces, no es tan sencillo, por eso queremos que cada encuentro sea toda una experiencia que te invite a la acción utilizando tus mejores recursos. Para ello, tomamos las herramientas que nos brinda la PNL y el biohacking ya que el uso de estas tecnologías nos facilitan los procesos de cambio.*

Gracias por elegir este espacio que acompaña las buenas decisiones en salud

*Virna, Claudia y Mariela*

# RECETARIO

## Pan de hamburguesa

100g harina de almendras

5cdas de psyllium

2cditas de polvo para hornear

1cdita de sal

70g de puré de boniato o cabutia

3claras

2cdas de vinagre de manzana o blanco

200cc de agua hirviendo

Colocar en un bol los secos, mezclar, hacer un hueco, colocar en el centro el puré, las claras, el vinagre.

Inmediatamente agregar el agua hirviendo utilizando batidora de mano por 30 segundos o batidor de mano y hacerlo rápidamente.

Hacer bollos del tamaño deseado con las manos humedecidas con agua para que la masa no se nos pegue y aplastar. Si lo desean, pueden espolvorear con semillas.

Colocar en placa con papel manteca aceitada o silicona dejando distancia porque crecen bastante.

Cocinar 50 minutos aproximadamente en horno bajo. Están cocidos cuando golpeamos la parte de abajo y suena hueco.

# RECETARIO

## Pancitos de queso

50g harina de almendras

50g d harina de lino dorado

100g de queso semi duro rallado grueso

70g de queso rallado

2 huevos

1cdita polvo para hornear

Pimienta, nuez moscada

1cda de agua o crema para unir de ser necesario

Mezclar todos los ingredientes en un bol hasta tener una masa, si el queso rallado es seco puede que se necesite agregar una o dos cucharadas de líquido para que se unan.

Con las manos húmedas hacer bollitos del tamaño deseado.

Colocar en una placa de silicona o papel manteca engrasado y cocinar en horno medio 170° entre 8 a 10 minutos hasta que estén dorados.

# RECETARIO

## Pan de Molde

3 huevos

4 cdas de aceite de oliva

1 cda vinagre

Sal

50gr de harina de almendras / 3 cds soperas

30gr de harina de lino dorado /2cdas soperas

1 cda psyllium

1 cda harina de coco

1 pizca de polvo de hornear

Batir los huevos con el aceite y vinagre hasta obtener una espuma, agregar la sal y aparte mezclar todos los ingredientes secos. Luego integrar de a poco los secos en la mezcla líquida hasta obtener una crema espesa. Dejar reposar unos minutos y llevar a molde de papel tamaño mediano de budín clásico. Cocinar en horno medio 15 minutos.

# RECETARIO

## **Pizza con masa de muzzarella (sin huevo) (rinde una pizza grande)**

220g de muzzarella

110g de queso crema (3 cdas)

110g de lino dorado (6 cdas)

50g de harina de almendras (2cdas colmadas)

1cdita de polvo para hornear

Rallar la muzzarella o derretirla, agregar el resto de los ingredientes y mezclar bien hasta conseguir una masa homogénea (pueden hacerlo con cuchara de madera o con mano sobre la mesada)

Estirar hasta obtener el grosor deseado entre papel manteca o antiadherente (film) y cocinar sobre placa de silicona o papel manteca aceitado.

Cocinar en horno fuerte hasta que esté bien dorada, y luego colocar los toppings deseados.

Tips:

- \_ La salsa de tomate debe ser espesa o cubeteada para que no humedezca la masa
- \_ Si se elige colocar muzzarella por encima se recomienda moderar la cantidad.

# RECETARIO

## **Masa de Pizza Lowcarb**

3 huevos  
3 cdas de aceite de oliva  
3 cdas de harina de almendras  
1 cda de harina de lino dorado  
1 cda de harina de girasol  
1 pizca de goma xántica  
1 pizca de levadura seca

## Versión b

3 huevos  
3 cdas aceite oliva  
3 cdas harina almendras  
2 cdas harina de lino dorado  
1 pzca goma xantica y de polvo de hornear  
1 cda psyllium molido

Batir los huevos con el aceite hasta obtener una espuma. Aparte combinar todos los ingredientes secos. Integrarlos de a poco al medio líquido, hasta lograr una consistencia cremosa. Dejar reposar. Cubrir un molde de silocona o placa con papel manteca y cocinar en horno medio hasta dorar la base. Luego retirar estilo pre pizza hasta volver a cocción con las coberturas elegidas.

# RECETARIO

## Masa de Pizza Lowcarb

### Versión c

3 cdas de harina de almendras  
3 cdas de harina de lino dorado  
1 pizca de goma xántica y polvo de hornear  
1 pizca de sal  
3 cdas de aceite de oliva  
2 huevos

Integar primero todos los ingredientes secos, hacer una corona y colocar el aceite y los huevos. Integrar hasta obtener una crema bastante espesa. Dejar reposar y colocar en un molde de silicona o con papel manteca. Cocinar en horno medio 10 minutos hasta dorar la base. Luego retirar y agregar las coberturas de pizza a elección

## “TU COCINA TU MEDICINA

“**Que esta experiencia del camino compartido hoy, te permita encontrar la chispa que te conecta con tu poder y sabiduría, para estar siempre eligiendo lo mejor para vos y los tuyos.**

Nos seguimos acompañando!!

**Virna Calabró**  
@nutricion.integralcare  
Lic en nutrición- Practitioner en NLP  
1160507208

**Claudia Calabró**  
@theketo.lab  
*Cocinera profesional-Amante de la Cocina*  
1160510346

**Mariela Calabró**  
@mariela.calabro  
*Master Reiki- Practitioner of NLP*  
1168032940