



*Sanar con Sabor*

**700  
RECETAS  
SIN GLUTEN  
Y SIN  
AZÚCAR**

**PART. 6**

**By Chef Mary**

*Sabores deliciosos que cuidan tu salud*

## ÍNDICE (PART 6)

<b>HARINAS Y LECHES</b> .....	662
HARINA DE CACAHUETE .....	663
HARINA DE BERENJENA .....	664
HARINA DE COCO .....	665
HARINA DE POLLO .....	666
HARINA DE LINO .....	667
HARINA DE FRUTA DE LA PASIÓN .....	668
HARINA DE SEMILLA DE CALABAZA .....	669
HARINA DE SEMILLA DE GIRASOL .....	670
LECHE DE CACAHUETE .....	671
LECHE DE ANACARDOS .....	672
AGUA DE COCO CASERA .....	673
LECHE DE SÉSAMO .....	674





# HARINAS Y LECHES

SANAR CON SABOR

**700 DELICIOSAS RECETAS**

# HARINA DE MANÍ

## INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de cacahuates pelados sin sal

## MODO DE PREPARO

Tenga el maní en forma grande;

Llevar al horno a 80°C por 15 minutos aproximadamente para que se seque, removiendo constantemente para que no se queme;

Retire los cacahuates del horno y déjelos enfriar;

Pasa los cacahuates en un procesador hasta obtener el punto de harina;

Almacenar en un recipiente de vidrio bien cerrado.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-30MINUTOS





# HARINA DE BERENJENA

## INGREDIENTES

✓ 1 kg de berenjena

## MODO DE PREPARO

Lava bien las berenjenas y sécalas quitando la piel. Córtalos en rodajas finas y dales forma;

Llevar al horno a 80°C hasta que las berenjenas estén bien secas y desmenuzables, pero sin quemarse;

Retire las berenjenas del horno y deje enfriar;

Muele bien las berenjenas en la licuadora hasta obtener el punto de harina;

Almacenar en un recipiente de vidrio bien cerrado.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-30MINUTOS



# HARINA DE COCO

## INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de coco recién rallado
- ✓ 1 y 1/2 tazas (té) de agua caliente filtrada



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-300MINUTOS



## MODO DE PREPARO

Disponer el coco rallado en un recipiente y agregar encima el agua caliente;

Deje reposar durante unos 15 minutos;

Bátelo todo en la procesadora y cúbrelo con un paño fino y limpio;

Exprima bien para eliminar el exceso de agua y grasa;

Coloque la pulpa resultante en un refractario y hornee a 100°C durante 3 a 4 horas o hasta que esté completamente seca, revolviendo ocasionalmente para evitar que se queme;

Retire la pulpa del horno y deje que se enfríe bien;

Pasa la pulpa en el procesador hasta obtener una harina fina;

Obtendrás el punto de harina cuando se ponga amarilla y no se pegue a las manos;

almacenar la harina en uno recipiente bien cerrado y conservaren un lugar seco.

# HARINA DE POLLO

## INGREDIENTES

✓ 2 pechugas de pollo

## MODO DE PREPARO

En una olla a presión, cuece el pollo con agua solo por unos 20 minutos o hasta que esté cocido al punto de desmoronarse bien y secar completamente el agua;

Retire los huesos y cartílagos del pollo y desmenúcelo bien;

Ponlo lentamente en la licuadora y bate bien hasta obtener una especie de masa;

Ponga el pollo en una sartén, para secar la masa, exprimiendo y extendiendo la masa alrededor de la sartén, hasta que pierda toda la humedad, quede suelta y ligeramente dorada;

Llévala a la licuadora y bate bien para refinar más la harina.

Pasar toda la harina por un colador fino;

Lo que quede en el colador, páselo nuevamente en la licuadora y luego páselo nuevamente en el colador;

Repite el proceso hasta acabar con toda la harina;

Guarde la harina en un recipiente de vidrio bien cerrado en el refrigerador.



ACTUACIÓN  
11PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-50MINUTOS



# HARINA DE LINO

## INGREDIENTES

✓ 1 kg de semillas de lino

## MODO DE PREPARO

Coloque las semillas de lino en un procesador de alimentos o licuadora y mezcle hasta que las semillas se conviertan en polvo.

Guarde la harina de linaza en un recipiente de vidrio bien cerrado y manténgalo en un lugar seco y protegido de la luz;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-30MINUTOS





# HARINA DE FRUTA DE LA PASIÓN

## INGREDIENTES

- ✓ Cáscara de 6 frutas de la pasión

## MODO DE PREPARO

Con una cuchara, retira la pulpa y la piel del maracuyá, dejando solo la parte blanca de la piel;

Disponer en un molde y hornear a 80°C, cuidando que no se queme, hasta que esté seco y quebradizo;

Retire del horno y deje enfriar;

Bate las cáscaras en la licuadora hasta obtener el punto de harina;

Almacenar en un recipiente de vidrio bien cerrado.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-40MINUTOS



# HARINA DE SEMILLA DE CALABAZA

## INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de Semillas de 2 Calabazas (Fresas o Japonesas)

## MODO DE PREPARO

Deseche las semillas en forma grande;

Llevar al horno a 80°C por 15 minutos aproximadamente para que se seque, removiendo constantemente para que no se queme;

Retire las semillas del horno y deje enfriar;

Aprobar hacia semillas en uno procesadora hasta obtener el punto de harina;

Almacenar en un recipiente de vidrio bien cerrado.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-30MINUTOS



# HARINA DE SEMILLA DE GIRASOL

## INGREDIENTES

✓ 2 tazas de semillas de girasol

## MODO DE PREPARO

Disponer las semillas de girasol en un molde y hornear en horno precalentado

a 180°C durante 10 minutos aproximadamente, removiendo constantemente para que no se tuesten;

Retire del horno y deje enfriar;

Pasa las semillas de girasol en el procesador hasta obtener el punto de harina;

Guarde la harina de girasol en un recipiente de vidrio bien cerrado.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-20MINUTOS





# LECHE DE MANÍ

## INGREDIENTES

- ✓ 1 y 1/2 Taza (té) de Maní Crudo (sin sal y sin cáscara)
- ✓ 1 litro de agua filtrada
- ✓ 1 Cucharada (café) de Extracto de Vainilla

## MODO DE PREPARO

En un recipiente remojar los cacahuates cubiertos de agua por 12 horas;

Después de remojar los cacahuates, escurra el agua y lávelos con agua corriente;

Coloca los cacahuates en una cacerola, cubre con agua y cocina a fuego medio hasta que hierva;

Apaga el fuego y déjalo reposar por 5 minutos;

Corre los cacahuates y lava nuevamente en agua corriente;

Lleva los cacahuates a la licuadora con un litro de agua filtrada y el extracto de vainilla y bate bien hasta que quede suave;

Cuele la leche de maní a través de un colador fino;

Conservar en el frigorífico.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-25MINUTOS



# LECHE DE ANACARDOS

## INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas (té) de anacardos sin sal

## MODO DE PREPARO

Remoje los anacardos en agua filtrada durante 8 horas;

Después de remojar las castañas, escurra el agua y llévela a la licuadora;

Agrega el agua filtrada y bate bien;

Cuele la leche de anacardos a través de un colador fino;

Guárdelo en el refrigerador;

Servir inmediatamente y Buena Comida.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-25MINUTOS



# AGUA DE COCO CASERA

## INGREDIENTES

- ✓ Pulpa de 2 Cocos o 2 Botes de Coco Fresco sin Azúcar
- ✓ 4 tazas (té) de agua filtrada (caliente)

## MODO DE PREPARO

En un recipiente, remoja la pulpa de coco en agua caliente durante 20 minutos;

Después de remojar el coco, póngalo en una licuadora y bátalo durante unos 3 minutos;

Cuele la leche de coco a través de un colador fino;

Mantenga la leche en el refrigerador;

Servir inmediatamente.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-25MINUTOS





# LECHE DE SÉSAMO

## INGREDIENTES

- ✓ 2 tazas de sésamo (té)
- ✓ 6 tazas (té) de agua filtrada

## MODO DE PREPARO

En un recipiente, remoja las semillas de sésamo cubiertas de agua durante 8 horas;

Después de remojar el sésamo, drene el agua y lávelo con agua corriente;

Lleva el ajonjolí a la licuadora con el agua filtrada y bate bien;

Cuele la leche de sésamo a través de un colador fino;

Guárdelo en el refrigerador;

Listo.



ACTUACIÓN  
01PARTE



TIEMPO DE PREPARACIÓN  
-25MINUTOS

