

# Panes Sin Gluten Perfectos



# PAN A LA SARTEN



## INGREDIENTES

- 1 huevo
- 1 cucharada de café de levadura biológica
- 1 cucharadita de sésamo tostado
- 1 cucharada de harina de almendras
- 1 cucharada de hojuelas de amaranto o quinoa
- 1 cucharada de harina de lino dorado
- 1 pizca de sal

## MODO DE PREPARO

En un bol ponemos el huevo y lo batimos con un fouet o tenedor.

Luego agregar las harinas y mezclar bien. Ahora pon el sésamo y el bicarbonato de sodio.

Caliente una sartén pequeña a fuego lento y vierta la masa. Ponle la tapa y deja que se hornee por un lado.

Cuando esté dorado, voltéalo y hornéalo por el otro lado hasta que esté dorado. Para el relleno, use cualquier queso de su preferencia

# PAN VAPT-VUPT



## INGREDIENTES

- 1 cucharada de mantequilla (o Ghee o
- aceite de coco o aceite de oliva)
- 1 huevo (Si prefieres puedes usar 2
- claras, pero el pan quedará más seco)
- 1/2 cucharada de harina de coco
- 3 cucharadas de harina de almendras
- (si prefieres, reemplaza con harina de
- maní o anacardos o nueces)
- 1 pizca de sal (yo usé sal rosa)
- 1/2 cucharada de polvo de hornear
- químico

## MODO DE PREPARO

En una taza agrega la mantequilla y derrite en el microondas por 30 segundos. Añade el huevo y bate con un batidor o un tenedor durante 20 segundos. Agregue la harina y la sal, bata con un batidor o un tenedor durante otros 20 segundos. Agregue la levadura y mezcle bien. Da unos golpecitos al vaso para nivelar la masa y llévalo al microondas durante 90 segundos. Retirar del microondas, pasar un cuchillo por el pan y desmoldar. Corta por la mitad y luego vuelve a cortar cada rebanada por la mitad para que tengas 4 rebanadas.

# PAN PANINI



## INGREDIENTES

- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina de nuez
- 1 cucharada de harina de linaza
- 1 cucharada de linaza
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- sal al gusto

## MODO DE PREPARO

Mezclar todos los ingredientes y calentar en el microondas durante 2 minutos. Cortar por la mitad, rellenar como prefieras y llevar a una sartén antiadherente para dorar.

# PAN CRUJIENTE



## INGREDIENTES

- 2 huevos
- 3 cucharadas de harina de almendras
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- sal y condimentos al gusto

## MODO DE PREPARO

Batir bien los huevos, agregar la harina, las especias y el polvo de hornear. Verter la masa en forma engrasada y extenderla bien (para que el pan quede fino). Espolvorear romero. Llevar al horno a 200°C hasta que quede crujiente.

# PAN DE BANANA



## INGREDIENTES

- 4 huevos
- 4 plátanos muy maduros
- 4 cucharadas de aceite de coco
- 3 cucharadas de azúcar moreno
- 1 cucharada de levadura
- 1 cucharadita(s) de canela

## MODO DE PREPARO

Licúa todos los ingredientes en una licuadora, agregando finalmente la avena y luego la levadura. Agregue las opciones a la masa (yo usé pasas y castañas picadas) y mezcle bien. Colocar en un molde engrasado con margarina y harina (yo usé un molde de silicona y no necesité engrasar el molde). Hornear a 180C por 30 minutos.



# PAN DE MANÍ



## INGREDIENTES

- 3 tazas (té) de maní tostado 4 huevos
- 2/3 taza (té) de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de levadura en polvo para
- tortas aceite de coco para engrasar
- 1 cucharada de hojuelas de cebolla
- deshidratada

## MODO DE PREPARO

Pon los cacahuates en una licuadora y bate bien hasta triturar todos los cacahuates. Añade la sal, los huevos y el agua y bate durante unos 2 minutos hasta obtener una mezcla homogénea. Apague la licuadora, agregue la levadura y revuelva suavemente con una cuchara. Disponer la masa en forma de torta inglesa engrasada con aceite de coco, espolvorear las hojuelas de cebolla y llevar al horno precalentado a 180C por 30 minutos aproximadamente. Sácalo del horno, déjalo enfriar y desmolda.

# PAN CON PSYLLIUM



## INGREDIENTES

- 1 taza y 1/4 (té) de harina de almendras
- 6 cucharadas de polvo de psyllium
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de vinagre de sidra de
- manzana
- 1 y 1/4 Tazas (té) de agua hirviendo
- 3 claras de huevo
- sal y ajonjolí al gusto

## MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle la harina de almendras, el psyllium, el polvo de hornear, las semillas de sésamo y la sal.

Agrega el agua, el vinagre y las claras de huevo y mezcla bien con una batidora hasta

obtener una masa consistente.

Moldear bolitas del tamaño deseado con las

manos y colocarlas en forma engrasada.

Llevar a horno precalentado a 180°C por 50 minutos aproximadamente.



# PAN DE LINAZA



## INGREDIENTES

- 4 huevos
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 y 1/3 taza (té) de harina de linaza dorada
- 2/3 taza (té) de harina de almendras
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de agua (té)
- 1 cucharada de levadura para pasteles
- 1 cucharada de semillas de lino

## MODO DE PREPARO

En una batidora, agregue los huevos, el aceite de oliva, la harina de linaza, la harina de almendras, la sal y las hierbas y bata rápidamente. Agregue el agua y bate un poco más. Apague la batidora y agregue la levadura.

Mezclar bien con una cuchara. Disponer la masa en forma de bizcocho inglés engrasado, y añadir por encima las semillas de lino.

Llevar a horno precalentado a 180°C por 40 minutos aproximadamente.

# BAGUETTE CRUJIENTE



## INGREDIENTES

- 94 g de harina de arroz
- 82 g de harina de sorgo (o utilizar otra
- harina de la misma categoría)
- 54 g de almidón de maíz
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de goma xantana
- 2 cucharadas colmadas de levadura
- seca
- 1 clara de huevo
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de vinagre de sidra de
- manzana
- 1 taza de agua fría (no a temperatura
- ambiente, debe estar fría)
- 

## MODO DE PREPARO

En el bol de la batidora, coloca todas las harinas, la fécula, la levadura y la sal. Mezclar bien. Haz un hueco en el centro de la harina y añade la clara de huevo, la miel, el vinagre de sidra de manzana y la mitad del agua. Usa el gancho en forma de pala para golpear.

Empieza a batir la masa y añade poco a poco el resto del agua, porque si le pillas el punto, no hace falta que le añadas más. Deja de golpear y divide la masa en 3 partes.

En un banco, salpique harina de arroz. Coger una de las partes de la masa, espolvorear harina por encima, para que sea más fácil de trabajar. Forma la masa en una baguette. Repita con las otras dos piezas de masa.

Colocar las baguettes en el molde (perforado). Rocíe agua sobre las baguettes, espolvoree un poco más de harina de arroz y haga cortes en la masa con un cuchillo muy afilado o una navaja. Precalentar el horno a 220 grados.

Hierva 1/2 taza de agua en una cacerola y coloque esta agua en una cacerola grande en el piso de su horno. Hornea las baguettes durante 30 minutos o hasta que estén doradas.

# FOCACCIA



## INGREDIENTES

- 10g de levadura fresca
- 1 cucharada de azúcar granulada
- 240 ml de agua tibia
- 200 g de harina de arroz
- 1 cucharada de xantano
- 1/4 cucharada de bicarbonato de sodio
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 unidad de huevo
- 

## MODO DE PREPARO

Calentar 240 ml de agua. Si hace demasiado calor, espere hasta que esté tibio para no arruinar el siguiente paso.

Disuelva el azúcar y la levadura en agua tibia. Dejar reposar por 5 minutos.

Tu mezcla hará espuma.

En un tazón, combine la harina sin gluten, la goma xantana y el bicarbonato de sodio.

Reservar. Batir el huevo y las 2 cucharadas de aceite de oliva y luego mezclar suavemente con la levadura del segundo paso.

Es hora de mezclar seco y húmedo. Hazlo de buena gana. La masa es bastante líquida, por lo que no es necesario amasarla.

Engrasa una fuente para horno con aceite de oliva y extiende la masa sobre ella. Tu focaccia se horneará allí mismo.

Cubra su bandeja para hornear con una envoltura de plástico y déjela reposar durante 25 minutos.

Después de 25 minutos, vierta un poco más de aceite de oliva sobre la masa, haga agujeros con el dedo y espolvoree hierbas y sal gruesa. (Opciones: romero, pero también es delicioso tomillo, cebolla, aceituna, tomate seco, etc.).

# PAN SÍRIO



## INGREDIENTES

- 3 tazas de harina sin gluten
- 2 cucharaditas de sal
- 5g de levadura seca
- 1 y/taza de agua de té
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 

## MODO DE PREPARO

En un bowl grande agrega primero los ingredientes secos y luego los líquidos, recordando agregar la levadura ya activada (basta con mezclar con agua tibia y dejar por unos 5 minutos).

Mezclar bien con una espátula y luego incorporar los ingredientes con las manos. Cubrir la masa con un paño y dejar reposar durante 10 minutos.

Después de reposar, amase la masa durante otros 10 minutos, utilizando la palma de la mano. Sostenga la masa con una mano y empújela sobre el mostrador con la otra. Dobla, gira la masa 90 grados con la costura hacia arriba y reinicia el movimiento.

Después de amasar, deja reposar la masa durante otros 60 minutos o hasta que doble su volumen.

Cortar la masa en 8 trozos de 100 gramos. Luego, sobre una superficie enharinada, abre cada parte de la masa con un rodillo hasta formar un disco de 15 cm de ancho.

Lleve los discos a hornear en un horno precalentado a 180°C durante unos 8 minutos (debido a la forma del disco, solo caben 2 en el horno a la vez).

Retire del horno y sirva.

# PAN AUSTRALIANO



## INGREDIENTES

- 2 huevos
- 3 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1 tableta de levadura fresca (15 g)
- media taza de agua tibia
- media taza de harina de arroz
- media taza de harina de maíz precocida
- 4 cucharadas de espolvoreado dulce
- 4 cucharadas de fécula de patata
- 3 cucharadas de harina de linaza
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 4 cucharadas de azúcar moreno
- media cucharadita de sal
- 1 cucharada de harina de maíz precocida para terminar

## MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle los huevos, la miel, el aceite de oliva, el vinagre, la levadura y el agua tibia.

Revuelva bien hasta que la levadura se disuelva.

Agrega el resto de los ingredientes y mezcla hasta obtener una masa homogénea. Verter la masa en un molde para pastel inglés (24 x 11 cm), untado con aceite de oliva y espolvoreado con cacao en polvo, y con ayuda de una cuchara humedecida con agua, extender y alisar la masa.

Cubra con una envoltura de plástico y deje reposar durante 30 minutos.

Con ayuda de un cuchillo, haz tres cortes en la superficie del pan y espolvorea la harina de maíz para terminar.

Ligero para hornear en horno medio (180°C), precalentado, durante unos 40 minutos.

Esperar a que se enfríe, dibujar y servir.

# PAN BÁSICO



## INGREDIENTES

- 1 taza de agua (té)
- 1 pastilla de levadura biológica (15 g)
- 3 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de sal
- 1 huevo
- 1 taza de chispas dulces (té)
- 1 taza y media de harina de arroz
- 1 papa hervida picada

## MODO DE PREPARO

En una batidora, bate el agua, la levadura, el azúcar, el aceite, la sal y el huevo. Agrega las chispas dulces, la harina de arroz y las papas y bate bien hasta obtener una masa homogénea. Colocar la masa en un molde para pastel inglés (25 x 9 x 7 cm), engrasado con mantequilla, y dejar leudar unos 30 minutos. Llevar a horno medio (180°C), precalentado, por unos 40 minutos. Sirva.

# PAN DE AVENA



## INGREDIENTES

- 1 cucharada de azúcar moreno
- 1 sobre de levadura biológica seca
- instantánea (10 g)
- 1 taza de harina de arroz (té)
- media taza (té) de almidón dulce
- media cucharadita de harina de linaza
- media cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de copos de avena (gruesos)
- 1 taza de agua (tibia)

## MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle todos los ingredientes, excepto el agua tibia y reserve media taza (té) de copos de avena.

Agregue agua tibia poco a poco y mezcle bien con una cuchara de mango largo.

La mezcla debe quedar homogénea y pegajosa.

En forma de torta inglesa (26 x 10 x 7 cm), untada con aceite de oliva y espolvoreada con harina de arroz, verter la mezcla.

Espolvorear el resto de la avena con copos gruesos y hornear en horno medio (180°C), precalentado, durante unos 20 minutos.

Servir a continuación.



# PAN DE GARBANZOS



## INGREDIENTES

- 1 taza de harina de garbanzos (té)
- 1 y 1/2 taza (té) de harina de arroz
- (aproximadamente)
- 1 taza de chispas dulces (té)
- 2 cucharaditas de goma xantana
- 1 sobre de levadura biológica seca
- (11g)
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/2 cucharada de sal
- 1 taza (té) de agua tibia
- 1 huevo
- 1/2 taza (té) de aceite
- 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
- aceite para engrasar

## MODO DE PREPARO

En un bol mezclar la harina, la fécula, la fécula, la levadura, el azúcar y la sal. En otro recipiente, mezcle el resto de los ingredientes con un batidor de varillas y vierta sobre los ingredientes secos.

Mezcla hasta formar una masa homogénea que desmorone tus manos.

Si es necesario, agregue más harina de arroz. Modifique los panes del tamaño deseado y póngalo en forma engrasada. Dejar reposar por 1 hora.

Hornee en horno medio precalentado durante 35 minutos o hasta que esté ligeramente dorado.

# PAN DE CALABAZA



## INGREDIENTES

- 4 cucharadas de espolvoreado dulce
- 4 cucharadas de espolvoreado agrio
- 2 cucharadas de agua
- 1 taza de zapallo cabotía cocido y bien machacado
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de chía (opcional)
- sal a gusto

## MODO DE PREPARO

En un bol, mezcla todos los ingredientes con las manos hasta conseguir una masa homogénea. (La masa no se puede pegar a las manos, si es así, use más harina para obtener el punto correcto).

Luego haz bolitas parecidas a pan de queso. Colocar en una bandeja para horno y hornear a 180 grados durante 20 minutos hasta que estén doradas. Se verá como pan de queso, pero sin el queso.

Puede hacer las bolas y congelar y hornear según sea necesario. Esta es una excelente opción para preparar en el desayuno, ya que las bolas se pueden congelar hasta por 60 días. Para hornear, simplemente coloque directamente en el horno.

# PAN DE ALMENDRA



## INGREDIENTES

- 1 y 1/2 taza de harina de almendras –
- solo bate las almendras en la licuadora
- hasta que se conviertan en harina
- 3/4 taza de espolvoreado dulce
- 1/4 taza de harina de lino dorado
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar – yo uso
- azúcar moreno
- 1 cucharada de levadura biológica – la
- seca para panes, no la blanca (química)
- 4 huevos
- 

## MODO DE PREPARO

Mezclar todos los ingredientes secos y reservar. Bate bien los huevos, en la batidora o con un fouet, luego añade los ingredientes secos e incorpora bien.

Acomoda tu masa en forma de pan engrasado, cubre con un paño limpio y deja reposar y crecer la masa. Aquí en Salvador, como siempre hace calor, lo dejo en el banco, pero en Curitiba, como siempre hace frío, le hago una estufa en el microondas o en el horno tibio apagado, le pongo un vaso de agua, caliéntala durante 2 minutos. Abro el microondas, dejo el vaso en la esquina y coloco mi molde. Cierro el microondas y lo dejo ahí hasta que crezca.

Después de que el pan haya subido (si tienes dudas, mira el video) hornea por 5 minutos a fuego alto y luego baja a 180-200o y hornea por otros 30-40 minutos.

CONSEJO: La receta tradicional de mi abuela todavía usa 1/2 vaso de leche de coco, yo no le pongo a la mía.

# PAN DE PAPA



## INGREDIENTES

- 4 patatas medianas (800 g de puré de patatas);
- 1 taza americana casi llena (150g de almidón agrio);
- 1 taza americana casi llena (150g de confites dulces);
- 2 huevos;
- 150 ml de aceite (aceite de oliva o canola);
- 150 ml de agua tibia;
- sal, orégano y albahaca al gusto.

## MODO DE PREPARO

En un vaso de 300ml, coloca el agua tibia y el aceite.

Luego póngalo en un recipiente junto con todos los demás ingredientes.

Mezcla todo muy bien y luego tómalolo con una cuchara, haz bolitas pequeñas, colócalas en una placa para horno y mételas al horno. Déjalos hornear hasta que estén ligeramente dorados.

No es necesario engrasar la forma.

CONSEJO: Puedes reemplazar la papa por otro tubérculo (yuca, ñame, mandioca).

# PAN DE CAMOTE



## INGREDIENTES

- 1 taza de batata hervida y hecha puré
- 1 cucharada de harina de linaza
- 1 huevo
- 1/2 cucharada de levadura seca
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de azúcar demerara
- 3/4 taza de harina de arroz
- 1/2 taza de espolvoreado dulce
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de goma xantana
- 

## MODO DE PREPARO

En una batidora, agrega la batata, el huevo, la harina de linaza, la levadura, el aceite de oliva, la sal, la goma xantana y el azúcar. Batir bien comenzando a velocidad baja, batir hasta que quede una masa muy homogénea. Deja de batir y añade la harina de arroz y espolvorea. Amasar bien la masa con las manos sobre una superficie lisa y limpia. Cuando la masa ya no se pegue a las manos, está lista para modelar. Forma bolitas del tamaño que prefieras. O abre pequeñas porciones en tu mano y rellena como prefieras. Engrasa y enharina un molde, distribuye los panes dejando una pequeña distancia entre ellos. Prensa.

# PAN DE CAMOTE AL MICROONDAS



## INGREDIENTES

- 1 huevo
- 1 patata pequeña hervida y en puré
- sal a gusto
- 1 cucharadita de levadura
- 1 cucharada de harina de linaza
- (opcional)

## MODO DE PREPARO

Triture bien la patata y mézclela con el huevo y la sal.

Si lo prefiere, agregue la harina de linaza para obtener una masa más esponjosa. Agregue la levadura y mezcle lentamente.

Verter en un recipiente apto para microondas.

Microondas durante 2 minutos.

Desarrollar y cortar por la mitad.

Mantequilla, dorar en una sartén.

Rellena como prefieras.

# PAN DE CASTAÑAS



## INGREDIENTES

- 3/4 taza de agua tibia (té)
- 1 cucharadita de goma xantana
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 sobre de levadura biológica granulada (11g)
- 2 cucharaditas de sal
- 3 cucharadas de mantequilla blanda
- 1/2 taza de anacardos (picados)
- 3 y 1/2 taza (té) de harina de arroz
- (aproximadamente)
- 1/2 taza de nueces de Brasil picadas
- (té)
- Aceite y harina de arroz para engrasar
- 

## MODO DE PREPARO

En un bowl, coloca todos los ingredientes en el orden que aparecen en la receta y mezcla hasta que la masa quede homogénea. Coloque en 2 moldes para pasteles ingleses medianos engrasados y enharinados. Deja reposar por 1 hora y lleva al horno medio, precalentado, por 35 minutos o hasta que esté dorado. Deja enfriar, desmolda y sirve.



# PAN DE CEBOLLA



## INGREDIENTES

- 6 tazas (té) de harina de arroz
- 2 huevos
- 1/2 taza (té) de aceite
- 1 sobre de levadura biológica
- 1 taza de agua (tibia)
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas colmadas de azúcar
- 1 cebolla mediana
- 1 yema de huevo para pincelar

## MODO DE PREPARO

Mezcla las dos tazas de harina de arroz con el polvo de hornear en un bol. Agrega el azúcar y la sal; Reserve. En la licuadora mezcle los huevos, el agua, el aceite y la cebolla. Luego vierta gradualmente la mezcla de la licuadora en la mezcla de ingredientes secos. Agregar el resto de la harina poco a poco hasta formar pan; dejar reposar unos 30 minutos. Hacer bolitas con la masa y colocar en forma engrasada con aceite y harina de arroz. Cubra con un paño de cocina y deje reposar hasta que doble su tamaño. Luego pincelar con yema. Llevar a horno precalentado por aproximadamente 45 minutos o hasta que esté dorado.

# PAN DE ZANAHORÍA



## INGREDIENTES

- 1 y 1/4 gramo(s) de harina de arroz
- 3 unidad(es) de huevos
- 1/2 taza(s) de aceite
- 1 cucharada(s) de azúcar
- 1 cucharadita(s) de sal
- 100 gramos de zanahorias frescas
- picadas
- 1 cucharada(s) de levadura en polvo
- linaza al gusto para espolvorear

## MODO DE PREPARO

Batir todos los ingredientes en una licuadora, transferir a una forma de torta inglesa engrasada, espolvorear semillas de sésamo por encima y hornear en horno precalentado (180°C) por aproximadamente 40 minutos.

# PAN DE HARINA DE COCO



## INGREDIENTES

- 1/2 taza de chispas agrias
- 1/2 taza de harina de coco
- 1/2 taza de agua (60 mililitros)
- 1 huevo
- 4 cucharadas de aceite
- 1 pizca de sal

## MODO DE PREPARO

En un bol, mezclar los ingredientes secos: la harina, la harina de coco y la sal.

Consejo: debido a la harina de coco, este pan tiene un sabor ligeramente dulce, sin embargo, puede hacerlo más dulce agregando 1-2 cucharadas de azúcar o edulcorante.

Añadir el huevo y mezclar bien hasta que se convierta en una farofa.

Truco: Bate el huevo en un bol antes de añadirlo a los ingredientes secos, así será más fácil de mezclar.

Luego pon el agua y el aceite y sigue removiendo hasta formar una masa homogénea y consistente.

Consejo: dependiendo del tamaño del huevo, es posible que deba agregar más harina de coco o harina de mandioca.

Cuando la masa para este bizcocho esté consistente como se muestra en la foto, formar bolitas (como si fuera pan de queso) y hornear en la AirFryer precalentada a 180 grados durante unos 10 minutos.

Después de hornear, deja que este pan sin gluten se enfríe durante 15 minutos antes de comerlo para que no se quede crudo por dentro.

Puedes servir y disfrutar este pan de harina de coco, ¡una receta sencilla y rápida para cualquier momento del día!

# PAN CON HARINA DE GARBANZOS



## INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 taza y media de harina de garbanzos
- 4 cucharadas de harina de linaza
- 1 cucharadita de sal marina
- 3 cucharadas de agua (o más si es necesario)
- 2 cucharaditas de polvo de hornear

## MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 180°C y engrasar un molde pequeño (alrededor de 10 x 22 cm).

En un bol, mezclar todos los ingredientes con un fuet, dejando la levadura al final.

Transfiera la masa al molde y hornee por 30 minutos

# PAN DE HAMBURGUESA



## INGREDIENTES

- 1 taza de harina de arroz o 150g
- 1 taza de confites dulces o 100g
- 1 cucharadita de goma xantana
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 huevo 1 taza de leche tibia o 240 ml
- 1 cucharadita de levadura seca activa
- 2 cucharadas de aceite de oliva

## MODO DE PREPARO

Mezclar los ingredientes secos en un bol y reservar.

Batir la leche, el huevo, el aceite de oliva y la levadura en la batidora.

Vierta el líquido en el recipiente de ingredientes secos y mezcle bien. La masa debe quedar blanda pero pegajosa.

Verter la masa en un molde que quepa en la AirFryer y que esté engrasado y enharinado con harina de arroz.

Precaliente la Airfryer a 180 grados durante unos 3 minutos y luego apáguela.

Coloca el molde en la cesta de la AirFryer APAGADA y déjala ahí apagada unos 30 minutos para que suba el pan.

Después de que la masa haya duplicado su volumen, encienda la AirFryer y configúrela durante 15 minutos a 180 grados. Pasado ese tiempo, abre la cesta, el pan estará dorado pero no completamente cocido por dentro. Cubrir con papel aluminio, asegurando bien para que no se suelte. Volvemos a hornear con papel aluminio para hornear por dentro, sin quemar el pan.

Vuelva a colocarlo en la AirFryer y programe por otros 15 minutos a 180 grados. Desarrollar después de enfriarse..

# PAN DE MOLDE



## INGREDIENTES

- 2 taza de harina de arroz
- 1 1/2 taza de espolvoreado dulce
- 3 cucharaditas de goma xantana
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de levadura seca
- 3 cucharadas de margarina o aceite de oliva
- 3 huevos
- 1 1/2 taza de agua tibia

## MODO DE PREPARO

Mezcla bien los ingredientes secos.

Agregar ingredientes húmedos.

Agregue agua según sea necesario. La masa no debe resultar líquida. Es suave pero consistente.

Poner la masa en una forma engrasada.

Dejar reposar por 1 hora.

Hornear a 200 grados durante 40 minutos aproximadamente

# PAN DE ÑAME



## INGREDIENTES

- 1 taza de ñame crudo rallado
- 3 cucharadas de aceite de coco sin
- sabor o aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de finas hierbas
- 1 diente de ajo picado
- 3/4 taza de espolvoreado dulce

## MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle bien el ñame, el aceite de coco sin sabor, la sal, las finas hierbas y el ajo machacado.

Agrega las chispas dulces y revuelve hasta tener una masa homogénea que no se pegue a las manos.

Si es necesario, agregue más chispas.

Unir una forma.

Haz bolitas con la masa del tamaño que prefieras.

Hornear en horno precalentado a 200 grados durante 30-40 minutos.



# PAN DE MAÍZ



## INGREDIENTES

- 3 huevos
- 150ml de agua
- 30ml de aceite de oliva
- 1 y 1/4 taza de té dulce espolvoreado
- (150g)
- 1 y 1/4 taza de té de harina de maíz
- (150g)
- 1 cucharada de levadura seca instantánea
- 2 cucharadas de harina de linaza
- 2 cucharadas de harina de avena
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de goma xantana
- 1 cucharadita de café de sal

## MODO DE PREPARO

En un recipiente mezclar los ingredientes secos: harina de maíz (cornmeal), harina de mandioca, avena, harina de linaza, azúcar, goma xantana y levadura biológica. Mezclar bien.

Luego haz un hueco en el centro y añade los huevos, el agua y el aceite de oliva. Mezcle bien con movimientos circulares hasta que quede suave.

Transfiere la masa a una batidora y bate durante aproximadamente 5 minutos a velocidad media.

Engrase un molde para pan y enharínalo con harina de maíz (24 cm x 10 cm). Verter la masa, tapar con un paño y dejar reposar hasta que doble su tamaño dentro del horno apagado o dentro del microondas.

Después de que la masa haya subido, hornee en un horno precalentado a 200 ° C durante aproximadamente 30 minutos.

Apagar el horno, dejar enfriar, desmoldar con cuidado y servir.

# PAN DE TAPIOCA



## INGREDIENTES

- 2 1/2 tazas de agua (o leche vegetal)
- 1/2 taza de avellanas crudas sin sal (u otra nuez)
- 1 huevo
- 3 cucharadas de aceite
- sal a gusto
- condimentos secos al gusto (usé una mezcla con ajo, albahaca, orégano, romero, perejil, mejorana, pimienta blanca, pimienta de cayena y cebolla)
- 250 g de tapioca granulada
- 1/2 taza de té dulce espolvoreado

## MODO DE PREPARO

Licúa el agua con las avellanas en una licuadora. Añadir el huevo, el aceite y batir bien. Mezcla la tapioca con la sal y las especias (tiene que estar bien condimentada para que esté rica, ¡cuidado!), vierte la mezcla de la licuadora, remueve y deja reposar hasta que la tapioca absorba el líquido. Exprima los granos y asegúrese de que estén suaves, si no lo están y el líquido ya se ha absorbido por completo, agregue un poco más de agua y espere. Agregue la harina de mandioca a la tapioca hidratada y mezcle bien. Engrasa con aceite una fuente para horno, haz bolitas con la masa (yo usé las manos humedecidas con agua, se pega un poco, si prefieres haz pequeños montículos con una cuchara) y lleva a horno alto precalentado (200 grados) hasta que esté dorada.

# PAN DE SEMILLA CON ALFORFA



## INGREDIENTES

- 200 gramos de harina de trigo
- sarraceno
- 100 gramos de harina de almendras
- 4 cucharadas de semillas de chía
- 450 ml de agua
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- /taza de semilla de girasol
- /taza de semilla de calabaza
- /taza de semillas de lino
- 1 cucharadita de sal
- 12 gramos de levadura en polvo sin
- gluten

## MODO DE PREPARO

Añade las semillas de chía a un bol con 250 ml de agua. Deja reposar por 15 minutos hasta que se forme un gel.

Entonces, mezcle la harina de trigo sarraceno, la harina de almendras, el polvo de hornear y la sal en un tazón grande. Completar con el resto del agua y el gel de chía. Remueve bien con la ayuda de una espátula.

Agregue las semillas de girasol, calabaza y linaza, pero reserve un poco de cada una para decorar el pan antes de hornear. Mezclar bien de nuevo.

Deja reposar la masa durante 10 minutos. Mientras tanto, precalentar el horno a 170°C. Cubra un molde para pan con papel pergamino y espolvoree las semillas reservadas sobre la masa.

Coloque en el horno para hornear durante aproximadamente una hora y 10 minutos. Espere a que se enfríe antes de cortar el pan.

# PAN DE TRIGO SARRACENO



## INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de trigo sarraceno
- 1 taza de harina de arroz
- 1 taza de harina de garbanzos
- 2 tazas de agua tibia
- 1 sobre de levadura seca (10 g)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- químico (levadura para hornear)
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar

## MODO DE PREPARO

En un bol ponemos las 3 harinas sin gluten indicadas en esta receta: harina de trigo sarraceno, harina de arroz y harina de garbanzos. Añadir también la levadura química y la sal y mezclar.

En un recipiente aparte, disuelva la levadura y el azúcar en 1 taza de agua tibia.

Consejo: El azúcar ayuda a activar la levadura más rápido. Prefiere usar azúcar refinada, que es más fácil de disolver.

Reserva esta mezcla durante 5 minutos o hasta que veas que se ha formado una espuma, como en la imagen. ¡Eso significa que la levadura está lista para usar!

Después del paso anterior, poner esta mezcla de levadura, agua y azúcar en el recipiente de harina y mezclar con una cuchara. A medida que la mezcla se espese, agregue el agua tibia restante (1 taza) y comience a mezclar a mano.

Amasar muy bien hasta obtener una masa tersa que se desprenda del bol, como se muestra en la foto. Formar una bola, cubrir con un paño y dejar leudar durante 30 minutos en un lugar templado.

Tip: Si la masa se pega mucho, agrega un poco más de una de las harinas. Si se seca demasiado y se rompe, poner más agua hasta que dé el punto.

# PAN DULCE



## INGREDIENTES

- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1 taza de azúcar
- 4 claras de huevo
- 2 tazas de mezcla de harina sin gluten
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de agua
- COBERTURA:
- 8 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de canela
- 1 cucharada de aceite

## MODO DE PREPARO

Mezclar el aceite, el azúcar, las claras de huevo batidas y los demás ingredientes, alternando la harina y el agua. Revuelva lentamente.

En un recipiente aparte, combine los ingredientes de cobertura y mezcle bien. Unir una forma y verter un poco de la masa.

Espolvorea glaseado encima y otra capa de masa.

Termina con más cobertura.

Hornear a 180C por 40 minutos o hasta que el palillo este seco al hacer la prueba.

# PAN SUAVE



## INGREDIENTES

- 3/4 taza de agua tibia (37 grados)
- 1 cucharada de levadura seca
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 1 huevo
- 1 taza de harina de arroz integral
- 1/2 taza de harina de oleaginosas - Yo
- usé anacardos
- 1/4 taza de espolvoreado dulce
- 1/4 taza de fécula de patata o maicena
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- Opcional: semillas para espolvorear por encima (semillas de sésamo, chía, lino, girasol o calabaza)

## MODO DE PREPARO

Mezclar el agua tibia, la levadura seca y el azúcar y dejar reaccionar en un lugar tibio hasta formar una esponja (10-15 minutos).

Mezclar las harinas en otro bol y reservar.

Verter la mezcla prefermentativa y el huevo ligeramente batido en el bol con la mezcla de harina y remover bien.

No necesitas batidora, puedes usar una espátula o fouet.

Agregue aceite de oliva y sal, mezcle nuevamente.

Verter la masa en un molde engrasado, espolvorear los granos y semillas por encima y dejar reposar hasta que doble su volumen.

Hornee en un horno precalentado a temperatura alta durante 5 minutos, luego baje a 180-200 grados y hornee por otros 20-35 minutos.

# PAN INTEGRAL



## INGREDIENTES

- 1 paquete de levadura seca
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 2 y 1/2 tazas de agua tibia
- (aproximadamente)
- 1 taza de harina de arroz integral
- 1 taza de harina de arroz blanco
- 1/2 taza de harina de linaza
- 1/2 taza de té dulce espolvoreado
- 1 cucharada de semillas de lino
- 1 cucharada de hojuelas de amaranto
- 2 cucharadas de quinua
- 1 cucharada de goma xantana
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de café de sal
- 2 huevos
- Margarina y harina de arroz, maicena o fécula de patata para engrasar

## MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle la levadura, el azúcar moreno y 1/2 taza de agua. Reservar.

En un tazón grande, mezcle la harina de arroz integral, la harina de arroz blanco, la harina de linaza, la harina de tapioca dulce, la linaza, el amaranto, la quinua y la goma xantana. Agregue el aceite de oliva, la sal y los huevos y continúe mezclando con un batidor de alambre. Agregue la mezcla de levadura reservada y mezcle.

Agrega el agua restante, poco a poco, revolviendo bien hasta formar una masa homogénea y suave. Si es necesario, agregue más agua.

Cubra con un paño limpio y deje reposar durante 50 minutos.

Revuelve nuevamente con el batidor de varillas y divide la masa entre dos moldes grandes para torta inglesa engrasados y espolvoreados con harina de arroz, maicena o fécula de papa, tapa y deja reposar por otros 10 minutos.

Llevar a horno medio, precalentado, por 45 minutos o hasta que esté firme y dorado. Retirar, dejar enfriar, desmoldar y servir.



# PAN SENCILLO INTEGRAL



## INGREDIENTES

- 500 gramos de harina de arroz integral
- 1 sobre de levadura biológica seca (10 gramos)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 400 ml de agua tibia
- 1 cucharadita de sal gruesa

## MODO DE PREPARO

Combine la harina de arroz integral y el polvo de hornear en un tazón. Mezcla. Luego agregar aceite de oliva y sal.

Mientras mezcla, agregue el agua poco a poco. Amasar y amasar la masa a mano durante 10 minutos o con batidora durante 5 minutos. La masa debe quedar blanda, lisa y un poco pegajosa. Cubrir la masa con un paño muy limpio y dejar reposar durante 2 horas a temperatura ambiente sin corrientes de aire. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino y reserve. Pasado ese tiempo, pasa un poco de harina de arroz integral sobre una superficie muy limpia y sobre tus manos. Pasar la masa a la superficie y amasar un poco para eliminar los gases de fermentación.

Modele la masa en forma de bola. Coloque la masa en la bandeja para hornear forrada con papel pergamino. Con un cuchillo afilado o un cortador de pizza, haz cortes poco profundos en la masa.

Cubra la masa con un paño limpio y déjela crecer durante otros 30 minutos a temperatura ambiente. Hornee en un horno con calor en la parte superior e inferior durante 30 minutos o hasta que estén doradas. Después de hornear, deje el pan en una rejilla para enfriar y sirva solo cuando esté tibio o completamente frío.

# PAN RUSTICO



## INGREDIENTES

- 1 + 2/4 tazas de harina de arroz integral
- (1 taza medida estándar = 240 ml)
- 1 +
- 1/4 tazas de harina de arroz blanco
- 1 taza de harina de garbanzos
- 1/4 taza de linaza molida
- 1+1/2 cucharadita de sal
- 3/4 cucharadita de goma xantana
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de miel
- 1 vaso de agua tibia
- 1/2 cucharadita de levadura instantánea o 1/4 de levadura fresca
- 1/3 taza de puré de patata
- 

## MODO DE PREPARO

Precaliente el horno a 150 C. Engrase un molde para pan con aceite.

Combine las harinas, las semillas de lino molidas, la sal y la goma xantana en un tazón. En otro recipiente mezclar el aceite de oliva, el agua, la miel y la levadura. Deja reposar por 5 minutos o hasta que la levadura comience a reaccionar.

Agregue lentamente las harinas a la mezcla líquida, alternando con el puré de papas. Mezclar con ayuda de una espátula y con las manos lo suficiente como para incorporar todos los ingredientes y nada más.

Coloque la masa sobre una superficie enharinada y amase de 2 a 3 veces, terminando en forma de barra. Tenga cuidado de no manipular demasiado la masa. Poner directamente a hornear en la forma durante aprox. 2 horas. La prueba del palillo en el centro del pan debe salir seca.

# PAN RÁPIDO



## INGREDIENTES

- 3 tazas de harina sin gluten
- 3 cucharadas colmadas de azúcar granulada
- 4 cucharadas de margarina sin sal y sin lácteos
- 2 cucharadas de polvo de hornear de medida completa
- 2 unidades huevo mediano
- 200 mililitros de leche vegetal

## MODO DE PREPARO

Mezclar todos los ingredientes en un bol, revolviendo con una cuchara. Cuando esté bien mezclado, haz los bollos untando la palma de tu mano con margarina.

Colocar en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y pintar con yema de huevo. Calentar el horno a temperatura máxima durante 10 o 15 minutos.

Mientras el horno se calienta, deja reposar los bollos. Pasado ese tiempo, mételos al horno.

Dejar 5 min en horno máximo. Luego bajar a 200 grados y dejar otros 10 min a esta temperatura.

Luego baje nuevamente el horno a 180 grados y hornee los bollos por otros 10 minutos.

Desconectar. Retire del horno. Sirva tibio o déjelo enfriar.

# PAN BRIOCHE



## INGREDIENTES

- 300 g de mezcla básica sin gluten
- 10 g de levadura seca
- 3 huevos
- 3 cucharadas de azúcar (usé 2
- cucharadas de azúcar + 1
- cucharadita
- de sal
- 3 cucharadas de margarina o
- mantequilla
- (yo usé aceite de coco) 150 ml de
- agua (yo usé agua tibia)

## MODO DE PREPARO

En la batidora.

Engrasa los moldes para torta inglesa y reserva.

En el vaso de la batidora (planetaria) añadimos la margarina (o mantequilla), los huevos, el azúcar, la mezcla y el agua. Mezclar con una espátula.

Batir a velocidad 2 y, una vez que la masa esté uniforme, batir a velocidad 5 durante 3 a 4 minutos.

Colocar la masa en los moldes engrasados y dejar reposar por lo menos 30 minutos.

Llevar al horno precalentado a 180° por 30 o 40 minutos aproximadamente.

# PAN DE MANDIOCA



## INGREDIENTES

- 2 tazas de té espolvoreado agrio
- 3 tazas de té dulce espolvoreado
- Orégano, romero o albahaca seca,
- cúrcuma (cúrcuma) y sal
- 3/4 taza de té de aceite de oliva
- 500 g de mandioquinha (papa baroa),
- cocida y exprimida
- Aproximadamente 1/2 taza de agua

## MODO DE PREPARO

Mezclar las chispas con orégano, romero o albahaca, azafrán y sal al gusto y aceite de oliva. Agregue la yuca y mezcle. Poco a poco agregue el agua, mientras amasa, hasta que quede suave.

Forme bolas con pequeñas porciones de masa y colóquelas en una bandeja para hornear ligeramente engrasada.

Hornear en horno medio precalentado (180°C) durante 25 minutos. Aumentar la temperatura a 200°C y dejar actuar otros 15 minutos. Servir inmediatamente.

# PAN DE YUCA CON CHIA



## INGREDIENTES

- 500 g de yuca cocida
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1/2 cucharada de orégano seco
- 1 y 1/2 taza de harina sin gluten
- 1/2 taza de té de aceite de oliva
- 1/2 taza de té de agua

## MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle la yuca con el aceite de oliva, la sal, la cúrcuma, la chía, el orégano, la harina, el aceite de oliva y agregue poco a poco el agua hasta formar una masa tersa y homogénea que no se pegue a las manos.

Forme bolas y colóquelas en una bandeja para hornear ligeramente engrasada.

Llevar a horno precalentado (180°C) por unos 30 minutos o hasta que esté dorado. Servir a continuación.

# PAN FRANCÉS



## INGREDIENTES

- 1 sobre de levadura biológica (10 g Fleischmann)
- 10 g de azúcar
- 50 g de harina de arroz
- 100 ml de agua tibia
- 100 g de harina de arroz
- 100 g de espolvoreado dulce
- 90 g de maicena (maizena)
- 4 g de goma xantana
- Polvo de hornear real 5g
- 1/2 cucharadita de sal
- 50 ml de aceite
- 1 huevo
- 150ml de agua

## MODO DE PREPARO

Para hacer el bizcocho fermentado, en un bol (recipiente) añadir la levadura biológica, 100ml de agua tibia, azúcar y 50g de harina de arroz, mezclar, tapar con plástico y reservar.

En el vaso de la batidora, añade 100 g de harina de arroz, chispas dulces, almidón de maíz, goma xantana, polvo de hornear, sal y mezcla ligeramente.

Añadir el aceite y el huevo y mezclar un poco. Ahora agregue el bizcocho fermentado que reservó.

Bate bien la masa. En la batidora con gancho o raqueta 5 minutos o a mano 10 minutos. Añadir poco a poco 150 ml de agua hasta formar una masa pegajosa que aún se pueda moldear.

Forma los panes con agua en las manos para que queden tersos, colócalos en el molde engrasado y deja leudar por 1 hora aproximadamente o según el clima del lugar, hasta que duplique su tamaño.

En cuanto crezca, antes de hornear, haz un corte encima del pan con un cuchillo bien afilado, pasándole agua para que no se pegue. Luego coloca un molde con agua caliente en el horno, al lado del pan, para permitir la evaporación, que se encargará de la corteza crocante.

# PAN DE LICUADORA



## INGREDIENTES

- 25g de levadura biológica para pan
- 1 cucharada de azúcar
- 2 tazas de leche o agua, ligeramente tibia
- 10 cucharadas de harina de arroz
- 3 cucharadas de espolvoreado dulce
- 3 cucharadas de almidón de maíz
- 3 cucharadas de fécula de patata
- 3 huevos enteros
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de café de sal

## MODO DE PREPARO

Coloque la levadura, el azúcar y la leche (o agua) ligeramente calentada en una licuadora.

Enciende la licuadora y agrega la harina de arroz, las chispas dulces, la fécula de maíz, la fécula de patata, los huevos, el aceite y la sal. Apaga, tapa y deja crecer hasta llegar a la tapa de la licuadora. Si lo haces en un tazón con una batidora, cúbrelo con una envoltura de plástico. Se tarda de 15 a 20 minutos. Engrasar dos formas de pan con aceite y espolvorear con harina de arroz. Colocar la masa en los dos moldes y llevar al horno precalentado a 180°C. Hornea por 30 minutos o hasta que hagas la prueba del palillo y verifiques que la masa ya no se pegue.



# PAN MULTIGRAN



## INGREDIENTES

- 350 g de mezcla de harina de pan blanco
- 7 g de sal
- 2 huevos pequeños
- 7 g de levadura seca
- 70ml de aceite de oliva
- 30 g de azúcar demerara
- 30 g de linaza dorada
- 40 g de sésamo blanco y negro una
- pizca de tomillo fresco
- 5 g de vinagre blanco
- Agua

## MODO DE PREPARO

En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes secos excepto la sal. Si quieres, reserva alguna de las semillas para decorar. Añadir los dos huevos, el vinagre y el aceite. Agrega agua poco a poco y revuelve con una espátula hasta que se convierta en una pasta espesa. La cantidad de agua puede variar, la masa debe estar muy húmeda, no será "modelable". Agrega la sal. Colocar la masa en un molde para pan engrasado y enharinado. Decore con las semillas y vierta suavemente aproximadamente 3 cucharadas de agua sobre la masa, creando una película de agua sobre ella. Deja leudar durante 40 minutos y hornea a 180°C durante 35 minutos (o hasta que la piel esté dorada).

# PAN DE LINAZA DORADO



## INGREDIENTES

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1/3 taza de agua tibia
- (aproximadamente)
- 2 tazas de harina de maíz (té)
- 1 taza de chispas dulces (té)
- 1 unidad de huevo 2 cucharadas (té) de
- azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 Cucharada de Levadura Orgánica en
- Polvo

## MODO DE PREPARO

En un bowl mezclar los ingredientes secos. Agregue el huevo, el aceite de oliva y revuelva.

Sigue agregando agua poco a poco y revolviendo constantemente.

Es posible que necesites más agua o menos agua, por lo que es importante ir poco a poco.

El punto debe ser como una masa para pastel más espesa y pesada.

6. Coloque la masa en un molde para pan, engrasado y enharinado con aceite y harina de maíz, y deje crecer durante 1 hora.

Hornear a 180C por 40 minutos.

# PAN DE SAL



## INGREDIENTES

- 1 taza de harina de arroz
- 1/2 tazas de espolvoreado dulce
- 1,5 cucharaditas de goma xantana
- 3/4 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de azúcar demerara
- 3/4 tazas de agua tibia
- 5 gramos (g) de levadura biológica
- seca (equivalente a medio sobre del
- tipo que se encuentra en el comercio)
- 1 cucharada de margarina vegetal o
- grasa de palma derretida
- 1,5 cucharadas de agua de garbanzos
- o guisantes (aqua faba) en lata
- Líquido
- contenido en una lata (o caja) de

## MODO DE PREPARO

Preparar una bandeja, forrándola con tapetes de silicona o untándola con margarina sin lácteos y espolvoreándola con harina sin gluten,

Comience a mezclar la harina, la goma xantana y la sal en un tazón mediano.

En un tazón pequeño, mezcle el agua tibia, el azúcar y la levadura. Deje reposar hasta que se forme esa espuma sobre la mezcla, indicando que la levadura está activa.

En el recipiente donde están los ingredientes secos, mezcle la margarina sin lácteos (o grasa de palma) derretida y el vinagre, batiendo en una batidora a baja velocidad con el accesorio de paleta.

Agregue la levadura, el agua y el azúcar a esta mezcla, usando velocidad media. Batir durante 2 minutos. En otro bol batir con un tenedor o fouet el agua de la lata de garbanzos (o guisantes), hasta que quede como una espuma ligera, Agregue esta espuma a la mezcla ya batida, batiendo a velocidad baja por un tiempo corto, hasta que se incorpore a la mezcla.

Engrasar una cucharada o cuchara de arroz con aceite. Use la cuchara engrasada para recoger las porciones de la masa y colócalas en la bandeja preparada. Cada porción será un bollo. Tenga cuidado de limpiar la cuchara con una toalla de papel y vuelva a engrasarla cada vez que tome una nueva porción (pan).

# PAN DE HARINA DE MAÍZ



## INGREDIENTES

- 2 tazas de té de harina de maíz
- 1 taza de té dulce espolvoreado
- 1 cucharada de levadura biológica en polvo
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1/3 de taza de agua tibia
- 1 huevo

## MODO DE PREPARO

Reúne todos los ingredientes.

En un recipiente grande, agregue la harina de maíz, las chispas dulces, la levadura, el azúcar, la sal y mezcle suavemente.

Agregue el aceite de oliva, el agua tibia, el huevo y mezcle hasta que se forme una masa espesa y pesada (si es necesario, agregue más agua).

Transfiera a una forma de pastel inglés, cubra y deje crecer durante aproximadamente 1 hora.

Metemos en el horno precalentado a 180°C durante unos 40 minutos.

Ahora solo está sirviendo.

# PAN DE AVENA CON SEMILLAS



## INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1 taza de salvado de avena sin gluten
- 1 taza de harina de almendras
- 1/2 taza de espolvoreado dulce
- 1 cucharada de psyllium
- 1 cucharada de azúcar demerara
- 1/2 taza de agua tibia
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 10 gramos de levadura seca para pan (1 paquete)
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de mezcla de semillas (linaza, girasol, calabaza, chía)

## MODO DE PREPARO

Precalentar el horno a 220°C.

Mezclar los ingredientes secos y reservar. Mezclar los huevos, el agua, el aceite y el vinagre. Agregue los ingredientes secos y agregue sal. Dejar reposar durante cinco minutos.

Unir una forma de pan y repartir masa. Hornea durante 25 o 30 minutos, hasta que estén doradas.

¡Ahora solo sirve! Buen provecho.

# PAN DE ALMENDRA CASERO



## INGREDIENTES

- 4 huevos
- 3/4 taza de agua a temperatura ambiente
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto
- 1 y 1/2 taza de harina de almendras
- 2 cucharadas de harina de coco blanca
- 1 taza de salvado de avena sin gluten
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de levadura en polvo
- Pimienta negra al gusto

## MODO DE PREPARO

En la batidora, bate los huevos con el agua, el aceite de oliva y la sal durante unos 2 minutos.

En otro recipiente, mezcle la harina de almendras y el salvado de avena. Incorpore la mezcla de la licuadora a estos ingredientes secos, revolviendo bien.

Agregue el vinagre, el bicarbonato de sodio y la pimienta del reino y mezcle un poco más.

Vierta esta masa en un molde para pan engrasado.

Hornear en horno precalentado a 200°C durante unos 30 minutos.

# PAN VEGANO



## INGREDIENTES

- 1 y 1/2 tazas de té - 225g de harina de
- arroz (blanco/crudo)
- 1/2 taza de té - 80 g de fécula de
- patata
- 2 cucharadas - 20g de tapioca
- agria
- 1 cucharada - 15 g de azúcar
- demerara
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas - 20g de psyllium
- 1/2 taza de té - 60g de harina de
- almendras
- 10 g de levadura seca instantánea
- 3 cucharadas - 45 ml de aceite de
- oliva
- 1 y 1/2 tazas de té - 375 ml de
- agua
- tibia
- al gusto - harina de maíz (solo
- para
- espolvorear sobre el pan) al gusto
- 
- ajonjolí

## MODO DE PREPARO

Mezcle bien los primeros 8 ingredientes.

Añadir el aceite y añadir poco a poco el agua tibia (siempre mezclando con una espátula).

Comience a mezclar manualmente.

Dejar la masa en forma de bola, pasarle un poco de aceite de oliva y dejar reposar 1 hora.

Pasado ese tiempo, modela trozos de masa con la forma de tu preferencia.

Unte aceite de oliva sobre cada uno de ellos, espolvoree harina de maíz y termine con sésamo. Llevar a horno precalentado a 180oC por 40 minutos.

Espere a que se enfríe antes de consumir.

# PAN ITALIANO



## INGREDIENTES

- 2 huevos ecológicos (yo usé de corral)
- 2 tazas de té de harina de arroz
- 1 taza de fécula de patata
- 1/3 taza de té dulce espolvoreado
- 1/3 taza de té de psyllium (harina)
- 1 cucharada de harina de mijo (o cualquier otra harina)
- 1 cucharadita de lecitina de soja (o biomasa de plátano verde) – No usé 1
- cucharadita de levadura de pan
- 1/4 taza de aceite de girasol o de oliva
- 1 taza de té de agua
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 cucharada rasa de azúcar demerara
- 

## MODO DE PREPARO

Hidratar el psyllium (plantago ovata) en agua durante unos 10 min. Se convertirá en una pasta espesa. Reservar.

Mezclar todos los ingredientes secos en un bol. Agregue los ingredientes líquidos (huevos, psyllium hidratado y aceite). Mezclar bien con las manos hasta obtener una masa homogénea y maleable. Mi masa estaba demasiado seca, tuve que agregar otra 1/2 taza de agua. Formar una bola grande con la masa y ponerla en forma engrasada (como pizza). Dejamos leudar hasta que duplique su volumen. Lo dejé unas 3 horas... Después de que la masa haya subido, hacemos 3 pequeños cortes en la superficie del pan y horneamos unos 40 o 50 minutos.

Si prefieres hacer bollos pequeños, también debería estar bien.



# PAN DE CANELA



## INGREDIENTES

- 3 huevos
- 20 g de harina de almendras
- 20 g de linaza molida
- 20 g de harina de piñones o harina de
- semillas de girasol
- 15 g de harina de coco
- 1 cucharadita de canela molida
- (opcional)
- 1 cucharadita de levadura en polvo sin
- gluten
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- opcional: si quieres hacer un pan dulce
- añade un poco de xilitol, miel o pasta de
- dátiles

## MODO DE PREPARO

Muy rápido y sencillo.

Pon todos los ingredientes en un bol y bate o usa una batidora de mano hasta obtener una masa homogénea. Poner en formas pequeñas. Llevar a horno precalentado a 180º por 35 min.

# PIZZA



## INGREDIENTES

- 1 y 1/2 taza de té dulce espolvoreado
- 1 y 1/2 taza de té de harina de arroz (o crema de arroz)
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 180 ml de agua tibia
- 10 gramos de levadura biológica
- 2 huevos (ligeramente batidos)
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

## MODO DE PREPARO

Reúne todos los ingredientes.

En un recipiente grande, agregue la harina de mandioca, la harina de arroz, el azúcar, la sal y mezcle bien. En un recipiente grande, agregue la harina de mandioca, la harina de arroz, el azúcar, la sal y mezcle bien. Vierta el agua de levadura en la mezcla seca, agregue los huevos, el aceite de oliva y mezcle bien. Cuando empieces a formar una masa, mezcla con las manos hasta que quede bien homogénea (no hace falta batir).

Engrasar con aceite de oliva un molde redondo para pizza, estirar en él la masa: 35 cm de diámetro y aproximadamente menos de 1 dedo de grosor.

Cubrir con un paño y dejar reposar durante 20 minutos.

Llevar a horno precalentado a 180°C por 10 minutos.

Ahora todo lo que tienes que hacer es rellenarlo y hornearlo.

# PASTEL



## INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de arroz (té)
- 2 cucharadas de maicena
- 1/2 cucharadita de goma xantana
- 2 huevos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal a gusto
- 1 cucharada de cachaza (opcional)
- 1/4 taza de agua (o al punto)
- 

## MODO DE PREPARO

Combine todos los ingredientes secos en un tazón, agregue gradualmente el resto de los ingredientes.

Mezclar todo, amasar con las manos hasta formar una masa homogénea.

Cubra la masa con un paño limpio, déjela reposar durante 30 minutos.

Mientras tanto, prepara el relleno.

Cubra una superficie delgada con una envoltura de plástico, abra la masa con un rodillo, haga que la masa sea muy delgada.

Para hacer pasteles pequeños corta la masa con un molde redondo, si quieres pasteles más grandes corta la masa rectangular o cuadrada con la ayuda de un cuchillo. Coloca el relleno en el centro, dobla y une un extremo con el otro, presiona los lados con un tenedor,

Llevar a horno medio por 35 minutos o hasta que esté dorado.

También puedes freír en tu airfryer a una temperatura de 200° durante 15 minutos.

# EMPANADA



## INGREDIENTES

- 2 tazas de mezcla de harina sin gluten
- 1 taza de maicena (o fécula de patata)
- 200 g de mantequilla a temperatura ambiente
- agua fría tanto como necesites
- 2 yemas
- sal a gusto

## MODO DE PREPARO

Combine las harinas con la sal y la mantequilla. Mezclar bien con las manos hasta formar una farofa húmeda. Agregue las yemas y continúe mezclando.

Vierta el agua fría poco a poco hasta que la masa tome consistencia, quede suave y no se pegue a los dedos.

Colocar dentro de un recipiente, tapar con un paño y llevar a heladera por una hora.

Retirar de la heladera, tomar pequeñas porciones de la masa, hacer bolitas, colocar dentro de un molde para pay previamente engrasado con mantequilla y amasar dándole la forma del molde. Pon el relleno que quieras. Tome otra porción de la masa para hacer la tapa, enróllela en una bola y ábrala con un rodillo para formar un pequeño círculo.

Colocar sobre la tarta, retirar el exceso y unir los extremos y apretar bien las esquinas para que la tapa se pegue al cuerpo de la masa.

Batir ligeramente las yemas de huevo y pincelar por encima de la tarta, llevarla al horno. Hornear en horno precalentado a 200°C de 30 a 35 minutos o hasta que estén doradas.

# TORTITA



## INGREDIENTES

- 1 taza de té de harina de arroz
- 1 unidad de huevo
- 1 taza de té de agua
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de aceite de soja

## MODO DE PREPARO

Mezcle todos los ingredientes en una licuadora hasta que quede suave. Calienta la tortita antiadherente a fuego lento, añade un poco de la masa y extiéndela cubriendo todo el fondo, dejando una capa fina.

Cuando la masa ya no esté líquida y los bordes estén sueltos, voltee la masa para cocinar el otro lado.

Retire el panqueque de la sartén y repita el proceso hasta que se acabe la masa.

# PASTA



## INGREDIENTES

- 3 tazas de té de harina de arroz
- 1 taza de fécula de patata
- 1/2 taza de té dulce espolvoreado
- 3 huevos
- 5 cucharadas de aceite
- 1 pizca de sal
- 300 g de yuca cocida

## MODO DE PREPARO

En un recipiente, mezcle la harina de arroz, la fécula de patata y la tapioca dulce. Reserva 1/2 taza (té) de esta mezcla y agrega los demás ingredientes. Mezclar bien hasta obtener una mezcla homogénea.

Pon media taza (té) de agua hasta que la mezcla deshonde tus manos.

Dejar reposar durante 1 hora y, con la ayuda de un rodillo, estirar la masa a un grosor muy fino (0,5 cm) (espolvorear la mezcla de harina reservada mientras se estira la masa) y enrollar a modo de rollito.

Cortar la masa en trozos pequeños y colocarlos en una sartén con agua hirviendo y un chorrito de aceite de oliva y dejar hasta que suban a la superficie del agua (unos 2 minutos).

Retirar con una espumadera, colocar en un plato untado con aceite de oliva y mantener caliente.

Sirve con la salsa de tu elección.

# ESFIRA



## INGREDIENTES

- 4 piezas papa hervida
- 2 cucharadas de chía
- 3 cucharadas de harina de avena sin gluten
- 0.5 taza de chispas de tu elección
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal
- 100 g de carne picada pre estofada

## MODO DE PREPARO

Mezclar el puré de patata con la chía. Añadimos el aceite de oliva, la espolvoreamos, la sal e incorporamos.

Luego de incorporar los ingredientes, agrega la harina de avena y mezcla.

Tomar una porción de la masa, aplanarla en la mano y rellenarla con la carne molida previamente estofada. Cierra en forma triangular de una sfiha. Repita el proceso hasta que se le acabe el relleno y la masa. Calentar las esfihas en una sartén untada con aceite de oliva para gratinar. ¡Voltea a la parrilla por el otro lado y sirve!

# FOCACCIA



## INGREDIENTES

- Para la esponja:
- 100 g de harina de trigo
- 30 g de levadura fresca
- 30 g de azúcar
- 150 ml de agua filtrada
- Para masa:
- 400 g de harina de trigo
- 200 g de harina de maíz
- 2 cucharaditas de sal fina
- Aproximadamente 400 ml de agua fría
- filtrada
- Probar:
- Cáscaras de naranja (sin la parte blanca)
- Chocolate medio amargo
- Avellanas, castañas, nueces, almendras
- (castaña a tu elección)
- pasas remojadas
- Aproximadamente 200 g (si sumas las 4
- opciones para perfumar, agrega 50 gramos de
- cada una).

## MODO DE PREPARO

En un bol poner 100g de harina que se separó para el bizcocho, la levadura desmenuzada con las manos, el azúcar y el agua a temperatura ambiente, no clorada a ser posible, y mezclar. Dejar reposar tapado con un paño seco y limpio.

2. En otro recipiente, pon la harina de trigo para la masa y la harina de maíz (solo puedes usar harina de trigo, reemplazando la cantidad de harina de maíz). Mezcla la harina con la harina de maíz y agrega la sal en los bordes dejando espacio para el bizcocho en el centro y colócalo (Notarás que ha crecido y formado burbujas si lo mueves).

3. Agrega 300 ml de agua, reserva 100 ml y comienza a mezclar con las yemas de los dedos, si la masa queda dura, agrega el agua poco a poco y continúa mezclando con las manos de abajo hacia arriba desde los bordes hacia el centro y mezcla bien hasta mezcle todo, la masa quedará muy suave y pegajosa en las manos, pero no líquida, evite dejar duro, y no lo amases, no quedará liso.

Cubrir con un paño limpio, y dejar reposar de 40 min a 1 hora (dependiendo del clima, días fríos 1 hora).

Luego de reposar, remueve nuevamente, llevando el borde hacia el centro, quitando el aire, luego agrega los 3 ingredientes de relleno de tu elección. Mójate las manos con agua y lleva la masa desde el borde de abajo hacia el centro de arriba. Mezclando todos los ingredientes. Puedes usar una batidora de pie con un gancho para pan. Después de mezclar bien..