



PAIN CASERO

By Veri Good



PAN DE MOLDE
-VERSION KETO-



TOCA LA FOTO
PARA IR AL
REEL



EN CADA RECETA, SI TOCAS
LA FOTO TE DIRIJE AL REEL



PAN CHOCOLATOSO

- De Banana -

INGREDIENTES:

- 🍌 1 banana 🍌 grande o 2 pequeñas 1 más para la deco
- 🥥 100 gramos de Almendras procesadas o harina de coco 🥥 le queda bien . Puede ser avena ya no sería #glutenFree
- 🍫 2 cucharas 🥄 grandes de cacao amargo (opcional)
- 🥚 2 huevos o en versión vegana chia activada cada cucharada de chia x 2 de agua para formar el mucílago
- 🍲 1 cdita de polvo para hornear
- 🌿 Endulzante a gusto (use a ojo un poquito de stevia líquido)
- ∞ sumamos pepitas de chocolate pero puede ser pasas de uva 🍇 nueces Almendras si te gusta o más de otra fruta 🍏 fresca en cubos
- 🥛 un poquito de leche para integrar o agua 💧

∞ 🥣 PREPARACION ⭐⭐

- ⚡ Pisas las bananas 🍌 y
- ⚡ sumas los huevos (o la chia activada) con la stevia.
- ⚡ Integras Vas uniendo con los secos, las Almendras procesadas, o la harina que Uses
- ⚡ Añadi una 🥄 de Polvo de hornear
- ⚡ Suma las dos 🥄 grandes de cacao 🍫 y el polvo de hornear hasta formar una masa homogénea
- ⚡ Por último sumas las pepitas de 🍫 acá usamos blanco o los frutos secos 🥜 o pones ponerle una fruta como fresas 🍓 arándanos 🍇 manzana 🍏 cortadita en cubos
- ⚡ En el molde budinera que uses, si se pega usa unas gotas de aceite ideal de oliva y expandí con una servilleta, pone la preparación
- ⚡ Llevar a horno precalentado a 180 grados unos 15 a 25 minutos aprox. Y listo!! ! Pone el agua para el mate 🍵 que ya saleeee



PAN DE BERENJENAS -SIN GLUTEN-

🌱 INGREDIENTES :

- . 1 berenjena 🍆 cocida y pelada
- . 3 huevos 🥚
- . 1 taza de harina de Almendras son 150 gramos
- . 1/2 taza de queso 🧀 parmesano o en hebras 100 gramos
- . 3 cucharadas de aceite de oliva 🫒
- . Condimentos al gusto 🧂🌶️🧄 yo sume Paprika y cúrcuma 🍊
- . 1 🥄 de Polvo de hornear

🌱 PASO A PASO:

- . Batis los huevos con los condimentos.
- . Le unis a los secos, harina queso 🧀 y berenjena 🍆 el polvo de hornear y el aceite
- . Integras todo con batudor manual
- . En molde de silicona o engrasado previamente llevas a cocción 🔥😋🍞
- . POR 40 a 50 minutos en Horno a 180 c 🕒
- . Cortas, podes tostar y rellenar

🌱 MACROS : por porción salen 10 rebanadas

- . proteína: 5,6 g
- . Carbs netos : 3,6 g
- . Grasa : 17g
- 153 calorías cada rebanada

📏 MEDIDA DEL MOLDE 20x10 lo preparas ?? Espero foto 📷



PAN DE MOLDE -VERSION KETO-

⚡ INGREDIENTES:

- . 2 tazas de harina de almendras 200 g o de la harina que uses puede ser de trigo sarraceno o soja (varía consistencia y sabor)
- . 1/4 taza de psyllium husk o linaza molida 30g
- . 1/2 cda de sal o 2 g y condimentos al gusto pimienta, comino, hierbas 🌿 pimentón
- . 1 🥄 polvo de hornear o 12 g
- . 1 🥄 de bicarbonato
- . 1 🥄 de vinagre de manzana 🍏
- . 3 huevos 🥚
- . 100 ml de aceite de oliva 🫒
- . 50 ml de agua de ser necesario para integrar

⚡ PASO A PASO :

- . Integras los secos, harina con psyllium o linaza y polvo de hornear + bicarbonato y condimentos
- . batís tres 🥚🥚🥚 huevos y tb condimentas con pimienta y sal
- . Al aceite le sumas el vinagre de manzana y reservas
- . Sumas los huevos batidos y el aceite a los secos
- . Integras hasta formar una masa homogénea
- . Engrasas un molde o usas de silicona el mío es de 20x10 🍰
- . Sumas unas semillas opcionales.
- . Mientras precalentas el horno a 180 grados y llevas a cocción 30 minutos aproximadamente
- . El secreto : dejar enfriar para desmoldar y cortar 🍰
- 💛🙏
- . Agua para el mate 🍵 y a disfrutar

✨ MACROS: por porcion de 2 rebanadas

150 calorías
Net Carbajal 2 g
Grasa 13 g
Proteína 5 g



PAN DE ZANAHORIAS

- SIN GLUTEN -

- 🌱 **INGREDIENTES** : para 3 panes
- . 2 zanahorias 🥕 pelada y ralladas finitas
 - . 3 huevos 🥚
 - . 6 cucharada 🥄 de harina de trigo sarraceno o la que uses : de garbanzos, de soja o Almendras se me ocurre son 100 gramos aproximadamente
 - . Condimentos al gusto 🧂🌶️🍄 yo sume Paprika y cúrcuma 🍊 hierbas 🌿 +
 - . 1 🥄 de Polvo de hornear
 - . 1 🍷 de levadura nutricional para más proteína

- 🌱 **PASO A PASO:**
- . Pelas y rallas las zanahorias 🥕 bien finitas
 - . Batis los huevos con los condimentos y la zanahoria 🥕
 - . Sumas la harina de trigo 🌾 sarraceno o la que uses de garbanzos puede salir bien o de soja
 - . Integras todo con batidor manual o tenedor
 - . En molde de silicona o placa engrasada previamente llevas a cocción 🔥😄🍞 yo cocine en ornalla con la famosa flip de la famosa marca y sus aritos maravillosos no es chiva la@\$ 🐼 bien pagada. Podes hacerlo directo también en sartén 🔪 o microondas usa la imaginación.
 - . POR 20 a 25 minutos en mi caso fuego corona biennnn bajito
 - . Cortas, podes tostar y rellenar : usamos palta tomate y hongos
- 🌱 **MACROS** : por porción cada pan 🍞
- . proteína: 8g
 - . Carbs 25gg
 - . Grasa : 5g
 - 180 calorías cada uno

SUMATE AL PLAN DE 7 DIAS

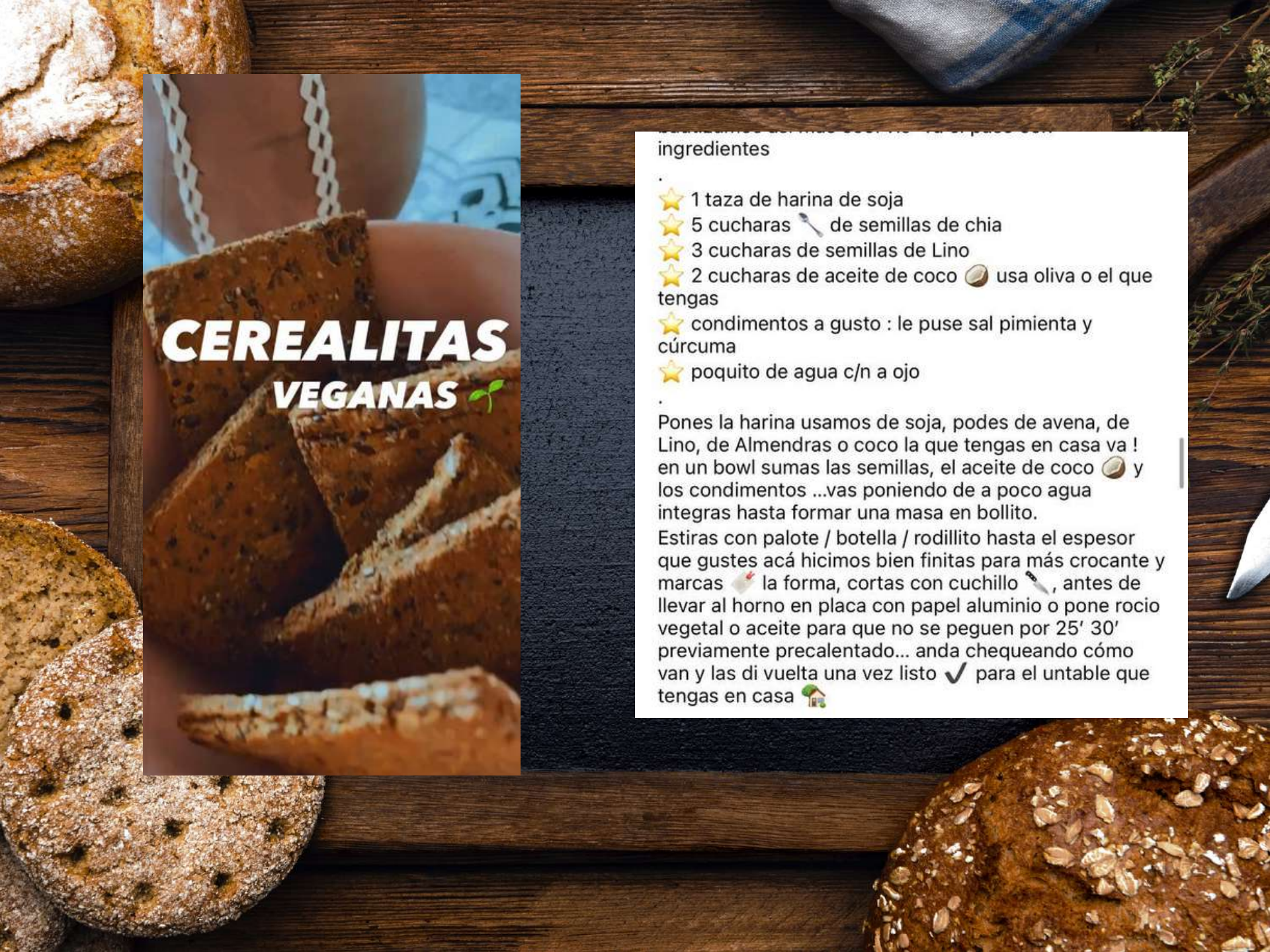
DE MEJORA DE HABITOS



TOCA LA IMAGEN PARA
HABLARME POR WSP

**-APRENDE A LIDERAR TU
ALIMENTACION Y LOGRAR TU
META CON ESTRATEGIA**





CEREALITAS VEGANAS 🌱

ingredientes

- ★ 1 taza de harina de soja
- ★ 5 cucharas 🥄 de semillas de chia
- ★ 3 cucharas de semillas de Lino
- ★ 2 cucharas de aceite de coco 🥥 usa oliva o el que tengas
- ★ condimentos a gusto : le puse sal pimienta y cúrcuma
- ★ poquito de agua c/n a ojo

Pones la harina usamos de soja, puedes de avena, de Lino, de Almendras o coco la que tengas en casa va ! en un bowl sumas las semillas, el aceite de coco 🥥 y los condimentos ...vas poniendo de a poco agua integras hasta formar una masa en bollito.

Estiras con palote / botella / rodillito hasta el espesor que gustes acá hicimos bien finitas para más crocante y marcas 🍷 la forma, cortas con cuchillo 🔪, antes de llevar al horno en placa con papel aluminio o pone rocío vegetal o aceite para que no se peguen por 25' 30' previamente precalentado... anda chequeando cómo van y las di vuelta una vez listo ✓ para el untado que tengas en casa 🏠



CREPPES DE TRIGO SARRACENO

-2 INGREDIENTES SIN GLUTEN-

👉 **INGREDIENTES** : para 4 UNIDADES

- . 1 taza de TRIGO SARRACENO o 100 gramos 🌾
- . 1 taza de AGUA 💧
- . Al gusto SAL Y CONDIMENTOS 🌿 🧂 o STEVIA 🌿

👉 **PASO A PASO:**

- . Remojas el trigo sarraceno toda la noche en agua. Dejalo en un bowl tapado dentro de la heladera.
- . Al otro día descartas el agua de remojo, pasas por agua escurris.
- . Pones el trigo sarraceno en la licuadora y sumas una taza de agua y sal. Si preferís dulce stevia.
- . -Licuas, queda una masa parecida a la de los panqueques.
- . Cocinas vuelta y vuelta en sartén antiadherente o engrasada antes 🍳

👉 **MACROS** x CADA UNIDAD

- . 73 CALORIAS
- . 13 G de Carbohidratos
- . 3 G de Proteína
- . 1 G de Grasa

👉 **PARA EL RELLENO**

- . Huevo tomate 🍅 y espinacas + hummus
- . Pollo palta 🥑 y tomate
- . Atun ricota y vegetales 🍆 🌿
- . Queso crema o ricota y fruta 🍌 🍎
- . Pasta de mani o almendras 🥜 con banana 🍌



Sin gluten, bajo en hidratos, facilísimo y con una textura increíble 🙌 Guarda este pancito **MUNDIALISTA** pelota 🏐 y hazelo cuando gustes como una merienda o plato principal con más vegetales 🥬 vos elegís crujiente y tostado o esponjoso y tierno.

INGREDIENTES:

- 🌱 1 huevo 🥚
- 🌱 30 gramos de almendras molidas (podes usar otra harina que te guste de avena, de coco)
- 🌱 2 cdas de semillas de chia
- 🌱 1 cda Polvo de hornear
- 🌱 condimentos que te motiven : sal pimienta cúrcuma por acá
- 🌱 1 gota de oliva en la sartén 🔍

PASO A PASO :

💡 En un bowl ponemos el huevo 🥚 sumamos 2 cucharas 🥄 colmadas de chia, la almendra picada, el polvo de hornear y los condimentos que nos gusten ! integramos todo. Reservamos 10' en heladera. Luego le damos forma con las manos y cocinamos en una sartén antiadherente o le ponemos un poquito de aceite previamente vuelta y vuelta !

💡 También puedes en microondas : pones la preparación en una taza se va a hacer en 1' y medio depende potencia.

💡 Una vez listo vamos a cortar al medio y vamos a rellenar con lo que más te guste !! nosotros usamos hummus 🥜, palta 🥑, hongos 🍄 y tomate 🍅

💡 BONUS TRACK : pasa por el tostador para más crujiente 🔥



PAN DE BANANA 🍌

INGREDIENTES:

- ✓ 1 banana 🍌 grande
- ✓ 1 taza harina de soja O la que uses
- ✓ 2 cucharas 🥄 de proteína de banana 🍌 caramelo (opcional)
- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 cdita de polvo para hornear
- ✓ Endulzante a gusto (use a ojo un poquito de stevia líquido)
- ✓ pasas de uva 🍇 nueces Almendras si te gusta o más de otra fruta 🍎 fresca en cubos
- ✓ un poquito de leche para integrar o agua 💧

🌟🌟🌟 PREPARACION 🌟🌟🌟

Mezclar los ingredientes en un bowl. Primero batís los huevos con la stevia. Vas uniendo con los secos, la harina de soja, o la que uses sumamos la proteína por aca y el polvo de hornear hasta formar una masa homogénea puedes sumar un poquito de leche o agua. Por último sumas pasas de uva 🍇 frutos secos 🥜 o pones ponerle una fruta como fresas 🍓 arándanos 🍇 manzana 🍏 cortadita en cubos llevar a horno precalentado a 180 grados unos 15 a 25 minutos aprox. Y listo!! ! Pone el agua para el mate 🍵 que ya saleeee



PAN PROTEICO

"QUIERO" PARA SUMARTE A NUESTRO
RECETARIO SALUDABLE GRATUITO

INGREDIENTES

- ⚡ 1 huevo
- ⚡ Condimentos
- ⚡ 3 cucharas de trigo sarraceno

⚡ 1 de proteína

⚡ el relleno que más te guste acá fue 🥑🥬🍎🇫🇮🔥

PROCEDIMIENTO

Integras el huevo con los condimentos sumas 3 de trigo sarraceno o la harina que te guste, opcional una medida de proteína. Armas el bollo y lo llevas a cocción por 10 15 minutos, según donde lo hagas, acá usamos la freidora de aire 🤖😄🍞😋 no te puedo explicar lo crocante 🔥🔥🔥

Rellenas con lo que te guste 🥑🥬🍎🇫🇮



PANCITO DE QUESO 🧀 PROTEICO

INGREDIENTES

- ★ 2 huevos
- ★ Stevia o sal (si quieres dulces o salados)
- ★ 4 cucharas 🥄 Queso crema 🧀 (Usamos finlandia)
- ★ 2 medidas de PPP opcional Proteína
- ★ polvo de hornear una 🥄 rita

PROCEDIMIENTO:

Batís los huevos con. El queso crema y la stevia. Sumas el Polvo de hornear y la proteína.

Integras y llevas a molde que quieras acá individuales y cocinamos por 20' aproximadamente en el horno eléctrico ! Listo 🙌☀️



PAN PROTEICO

INGREDIENTES

- 🌱 150 gramos de Lino molido o linaza
- 🌱 50 gramos de sésamo molido (o más linaza)
- 🌱 6 huevos 🥚 (6 claras batidas a nieve 🌨️)
- 🌱 Condimentos a gusto : cúrcuma sal pimienta
- 🌱 1 cda Polvo de hornear

PROCEDIMIENTO:

Batís las claras a nieve. Vas sumando la linaza y el sésamo suave con movimientos envolventes. Sumas condimentos y Polvo de hornear hasta formar una masa "pegajosa"

En molde con papel manteca o engrasado colocas la preparación y cocinas por 15 a 20' según horno hasta que el

Cuchillo 🔪 salga limpio



PAN DE CALABAZA

GLUTEN FREE

INGREDIENTES:

- 🌱 1/4 de calabaza 🍠 60 gramos ya cocida (mejor en horno o microondas para que no tenga tanta agua)
- 🌱 30 gramos de almendras molidas (podes usar otra harina que te guste de avena, de coco)
- 🌱 1 huevo 🥚
- 🌱 1 cda Polvo de hornear
- 🌱 condimentos que te motiven : sal pimienta cúrcuma por acá
- 🌱 semillas de sésamo para deco

PASO A PASO :

💡 Cocinamos la calabaza sin piel en el microondas o en el Hornitos eléctrico también puede ser en el horno 🔥 (que contenga la menor cantidad de agua). Dejamos enfriar ! Clave !!! Luego la ponemos en un Bowl hacemos pure con el tenedor o pisa 🥥 y sumamos el huevo 🥚 la almendra picada, el polvo de hornear y los condimentos que nos gusten ! integramos todo. Reservamos 10' en heladera. Luego le damos forma con las manos sumamos unas semillas y cocinamos en una sartén antiadherente o le ponemos un poquito de aceite previamente vuelta y vuelta !

💡 También puedes en microondas : pones la preparación en una taza se va a hacer en 1' y medio depende potencia.

💡 Una vez listo vamos a cortar al medio y vamos a rellenar con lo que más te guste !! nosotros usamos ricota tomate champiñones y espinacas con un poquito de mostaza con miel!

💡 BONUS TRACK : pasa por el tostador para más crujiente 🔥



GRISINES

-SIN HARINAS-

INGREDIENTES:

-  80 gramos de pipas de girasol
-  45 gramos de queso  en hebras
-  1 huevos
-  1 cda  de Polvo de hornear
-  1 cda de sal  o condimentos a gusto
-  1 cda  vinagre de manzana 
-  semillas de sésamo es opcional
-  chocolate opcional

⚡ PASO A PASO :

-  Procesas las pipas de girasol  sumas el queso en hebras
-  luego sumas Los huevos  y vamos a integrar
-  queda una masa un poco pegajosa
-  Te ayudas con una manga de repostería y antes de llevar al horno en una placa pones papel manteca o lo haces al horno.
-  Las semillas las sumas Pre horneado y el chocolate derretido va luego



PAN DULCE

-GLUTEN & SUGAR FREE-

1 manzana 🍏 rayada
1 taza harina de Almendras
1 taza de harina de coco 🥥
3 huevos 🥚
1 cda esencia de vainilla
LA CLAVE : 1 cda agua 💧 de azar
1 CDa colmada de polvo de hornear
Nueces 🌰 Almendras los frutos secos que te gusten
acá salió con pepitas de chocolate 🍫 apto 🐣 y
praline de mani 🌻🥰👍👍

🌻 PASO A PASO:

🌱 Batis los huevos con la manzana 🍏 rayada la esencia de vainilla y el agua 💧 de azar.

🌱 Vas sumando los secos y frutos secos por último hasta armar una masa (parece un 🍰) suma un poco de agua o leche si es necesario.

🌱 Usamos un molde de 1/2 kilo al que le pusimos previo a llevarlo al horno precalentado rocío vegetal. Unos frutos secos por encima y 40' fuego 🔥 bajo. Decoras con lo que te guste acá glaseado y crocante de mani ! Saleeee especial 🎅🎅🥰❤️



SANDWICH SIN GLUTEN

-PAN DE SEMILLAS-

🌱 INGREDIENTES : PARA 8 PORCIONES SECOS

- . 150 g de trigo sarraceno
- . 100 g de mix de semillas : Lino girasol 🌻 sésamo chia
- . 35 g de frutos secos
- . 30 g de psyllium Huck o linaza (lino molido) si te parece amargo busca comprar Lino dorado y triturar
- . condimentos : sal pimentón cúrcuma puedes hacerlo dulce y endulzar con stevia miel

HUMEDOS

- . 1/4 taza de aceite de oliva 🫒 40 ml
- . 1 taza de agua 💧
- . 1 cda aceite de coco para engrasar el molde

PASO A PASO:

- . Integramos el trigo sarraceno con las semillas y los frutos secos en un Bowl y llevamos en una placa de horno a dorarse por 10 a 15 minutos a temperatura de 180.
- . Retiramos de la placa y ponemos esta preparación 🍪 tostada nuevamente en un bowl. :
- . sumamos condimentos al gusto y la taza de agua + aceite de oliva 🫒 y el psyllium o linaza
- . integramos y llevamos al molde que utilizaremos previamente lo engrasamos
- . y reservamos toda la noche en la heladera
- . las semillas y el psyllium van a hacer el efecto para que nuestro pan 🍪 crezca absorbiendo el agua
- . al otro día precalentamos el horno a 200 y HORNEAMOS por 50 minutos aproximadamente
- . esperamos un rato que se enfríe y desmóldanos con cuidado a disfrutar!
- . Si lo freezas hacelo por porciones dura 5 meses y Unos cuantos días en la heladera. Ideal tostarlo antes de consumir 🔥



- 1 taza semillas activadas (sesamo lino chia 🌻 girasol) en un bowl las tapas coma agua 💧 pones un plato y dejas en reposo en la heladera unas horas
- 🌱 condimentos
- 🌱 1/2 taza harina de soja
- 🌱 1 taza de salvado de avena 🥣

• Sacas el exceso de agua 💧 e integras las semillas con los secos y condimentos mezclas todo...

• Pones la preparación de 1cm más o menos de espesor en placa de horno. previo Rocio vegetal y marcas Antes de cocinar 👨🍳 le das la forma que quieres palito cracker y 20' listo ✅



PAN CASERO

FULL PROTEÍNA
LIBRE DE HARINA
SIN HARINA

INGREDIENTES :

- . 6 Claras de huevo
- . 3 Yemas de huevo
- . 2 Cucharas de proteína tipo Whey o leche en polvo
- . 1  polvo de hornear + opcional : 5 gms de Goma Xantica o psyllium Husk (ayudan a leudar preparaciones sin gluten)
- . Sal  y condimentos al gusto usamos cúrcuma pimienta
- . 3 cdas  de vinagre de manzana  para que no tenga sabor a huevo
- . Opcional : hacerlo dulce y usar Stevia en reemplazo de la sal

PASO A PASO:

 Batis las claras a nieve por 5 minutos, añadís sal y condimentos y sumas el

Vinagre de manzana  ayuda a neutralizar el gusto a huevo.

 Sumas las 3 YEMAS de huevo y la proteína o leche en polvo e integras con movimientos envolventes (fundamental) para que no se bajen las claras. Sumas el polvo de hornear y opcional la goma xantica o psyllium husk.

 Llevas a cocción en molde que selecciones : usas papel manteca, o de silicona o engrasas previamente para que no se pegue

✓ Usamos molde de 25x15

 Cocción en horno eléctrico  a 165 grados x 30 minutos

 **EXTRA TIP:**

 UNA VEZ QUE ESTÁ COCIDO; EL SECRETO ES DEJARLO ENFRIAR COMPLETAMENTE DENTRO DEL HORNO Y CORTAR UNA VEZ QUE SE ENFRÍO !



PAN PARA SANDWICH

CERO HARINAS
EXPRESS
FULL PROTEÍNA

HOY TE TRAIGO UN
SÁNDWICH FULL PROTEÍNA

INGREDIENTES

- 1 huevo 🥚
- 2 🥄 🥄 colmadas de pasta de maní 🥜
@lefitmantequilla
- Pizca de sal use rosada la que tengas
- 1 cda de polvo de hornear

★ PREPARACION:

Mezclas todo en un bowl o taza apto cocción. Lo podes hacer en horno medio 🔥 10 a 15 minutos o en microondas 2 a 5 minutos según potencia o en sartén.



Esperas que se enfríe, desmoldas y rellanas. Acá con huevo 🥚 a la@plancha y pesto casero va rece:

PESTO

- Puñado de albahaca 🌿
- 30 gms de nueces
- 1/4 taza unos 60 ml de aceite de oliva 🫒
- 100 gms queso 🧀 parmesano
- Los procesas y listo ✔️ conservas en frasco apto en la heladera dura un montón

NO SABES QUE
DESAYUNAR O
MERENDAR?

✂️ **INGREDIENTES:** para un pancito mi molde es de 15x7

.5 o 6 cucharas 🥄 de harina de trigo 🌾 sarraceno

LEE + BENEFICIOS

. Jugo de 1/2 limón

. 1 🥄 bicarbonato de sodio

. 2 🥄 o tapitas de vinagre de manzana uso sin pausterizar @natieroficial

. 1 pizca de sal rosada o la que uses

🌟 **PASO A PASO :**

En un recipiente pones la harina y vas sumando los ingredientes vas a ver como burbujea integras y llevas a cocción en molde apto horno 15 a 20' minutos o en microondas 2 a 5 minutos según potencia

El ingrediente principal es el **TRIGO SARRACENO** un pseudo cereal rico en proteínas (contiene todos los aminoácidos esenciales), fibra, minerales (como magnesio y potasio), vitaminas del complejo B y aporta gran cantidad de flavonoides (un compuesto con poder antioxidante)



🌱 INGREDIENTES

Fermento :

1 cda de miel o azúcar

1 cda de harina use integral de trigo 🌾 sarraceno

1 taza de leche deslactosada tibia o la que uses

10 gms de levadura seca

Mezclas todo en bowl y dejas en reposo en lugar cálido hasta que se hagan burbujas

MASA :

300 gms de harina integral de trigo 🌾 sarraceno (o integral pero ya tendria gluten)

Pizca de sal use rosada le da un toque

+ fermento que se suma +

🌱 PASO A PASO:

Integras el fermento burbujeante con la harina elegida y con la Ayuda de tus manos.

Queda una masa semilíquida tranqui es así

Llevas a un molde de tu elección de silicona o engrasado

Sumas si deseas semillas por arriba

Y dejas en reposo el molde tapado con repasador con la masa MÍNIMO 40' minutos hasta que crezca

Ideaalmente TODA LA NOCHE tapado en la heladera

Pasado el tiempo Precalentas horno 180*

Cocción fuego bajo unos 40 a 45 minutos !

EXTRA TIPS COCCION:

.Listo esperas que se enfríe dentro de horno con la

puerta entreabierta para que no se baje

.Antes de la coccion lleva una fuente con agua al horno para que se genere vapor y ayude con crocancia de la@cor-teza. La@sacas con cuidado antes de cocinarlo.

. Espera que se enfríe completamente para cortarlo.

. Se puede rebanar y freezar



PAN DE BROCOLI

SANDWICH SIN HARINA-

- 🌱 **INGREDIENTES :** para 1 pan 🍞 molde 20 x 10
- . 1 racimo de brócoli 🥬 cocido - 60 gms aprox
 - . 2 huevos 🥚
 - . 4 🥄 de semillas de girasol 🌻 versión económica o sino puedes usar igual cantidad de Almendras molidas o harina de almendras
 - . 1/2 🥄 de vinagre de más manzana 🍏 (neutraliza el gusto a huevo)
 - . Condimentos al gusto 🧂 🌶️ 🍄 yo sume Paprika y cúrcuma 🍊 hierbas 🌿 +
 - . 1 🥄 de Polvo de hornear
 - . 1 🥄 de levadura nutricional para más proteína

🌱 **RELLENO :**

- . QUESO 🧀
- . TOMATE 🍅
- . HONGOS 🍄
- . VERDES 🌿

🌱 **PASO A PASO:**

- . Blanqueas el@brocoli 🥬 por 5 minutos que quede tiernito o lo cocinas al vapor.
- . En un bowl unis el brócoli con los huevos, el vinagre y los condimentos 🥬 🥚 🌿 + la levadura nutricional opcional
- . Sumas las semillas de girasol o 🌻 sino la harina de almendras o la que uses de garbanzos puede salir bien o de soja
- . Procesas hasta lograr una masa homogénea
- . Use un molde apto horno de vidrio o podes en molde de silicona o placa engrasada previamente llevas a cocción 🔥 😊 🍞 Podes hacerlo directo también en sartén 🔪 o microondas usa la imaginación
- . POR 20 a 25 minutos a fuego 🔥 moderado.
- . Cortas, podes tostar y rellenar : usamos tomate y hongos + queso 🧀 que derrita ! Si lo haces me contas



PAN PROTEICO

#SINTAAC

INGREDIENTES

- 🌱 150 gramos de Lino molido o linaza
- 🌱 50 gramos de sésamo molido (o más linaza)
- 🌱 6 huevos 🥚 (6 claras batidas a nieve 🌨)
- 🌱 Condimentos a gusto : cúrcuma sal pimienta
- 🌱 1 cda Polvo de hornear

PROCEDIMIENTO:

Batís las claras a nieve. Vas sumando la linaza y el sésamo suave con movimientos envolventes. Sumas condimentos y Polvo de hornear hasta formar una masa "pegajosa"

En molde con papel manteca o engrasado colocas la preparación y cocinas por 15 a 20' según horno hasta que el

Cuchillo 🔪 salga limpio

Listo ✔️ podés rebanar y freezer jeje o consumir al momento acá volooooo te gusto ?!



PAN DE ATUN

SIN HARINA
22 gms PROTEINA

★ INGREDIENTES

.ATUN 60 gms 🐟 1/2 lata

.HUEVO 1 🥚

.CHIA 2 cucharas

.CONDIMENTOS al gusto 🌶️

.POLVO DE HORNEAR 1/2 cda 🔥

Relleno : queso, tomate espinaca lo que ye guste !

★ MACROS

Todo el pan

200 calorías

.22 gms proteína

.5 gms de carbohidrato

.10 gms grasa

★ PASO A PASO:

Integras todos los ingredientes en una taza o Bowl y llevas a cocción en el mismo recipiente si lo haces en microondas o horno eléctrico ⚡ o pasas a sartén o famosa olla dándole forma con aros de silicona o con la mano

Rellenas con lo que más te guste ! **Te gusto?**

SANDWICH SIN HARINA
PAN DE SEMILLAS 🌻 & CHIA-

★ **INGREDIENTES**

.3 🥄 🥄 🥄 pipaa de GIRASOL 🌻

.1 🥄 semillas de CHIA

.HUEVO 1 🥚

.CONDIMENTOS al gusto 🌶️

.POLVO DE HORNEAR 1/2 cda 🔥

Relleno : queso, tomate pepino savora lo que te guste !

★ **MACROS**

Todo el pan

310 calorías

.13 g proteína

. 6 g carbohidrato

.25 g grasa

★ **PASO A PASO:**

Integras todos los ingredientes en una taza o Bowl procesas por 1 minuto queda cómo se ve en el video y llevas a cocción en el mismo recipiente si lo haces en microondas o horno eléctrico ⚡ o pasas a sartén o famosa olla dándole forma con aros de silicona o con la mano. No más de 10 minutos según método elegido en microondas en 3 minutos está

Rellenas con lo que más te guste ! **Te gusto?**

SUMATE AL PLAN DE 7 DIAS

DE MEJORA DE HABITOS



TOCA LA IMAGEN PARA
HABLARME POR WSP

**-APRENDE A LIDERAR TU
ALIMENTACION Y LOGRAR TU
META CON ESTRATEGIA**





PAN GRANIZADO

-SUPER PROTEICO-
LOW CARBS

★ MACROS : TODO EL 🍞🔥

- . 320 calorías
- . 20 gms carbohidratos
- . 15 gms de grasa
- . 45 gms de proteína

INGREDIENTES : VERSION DULCE

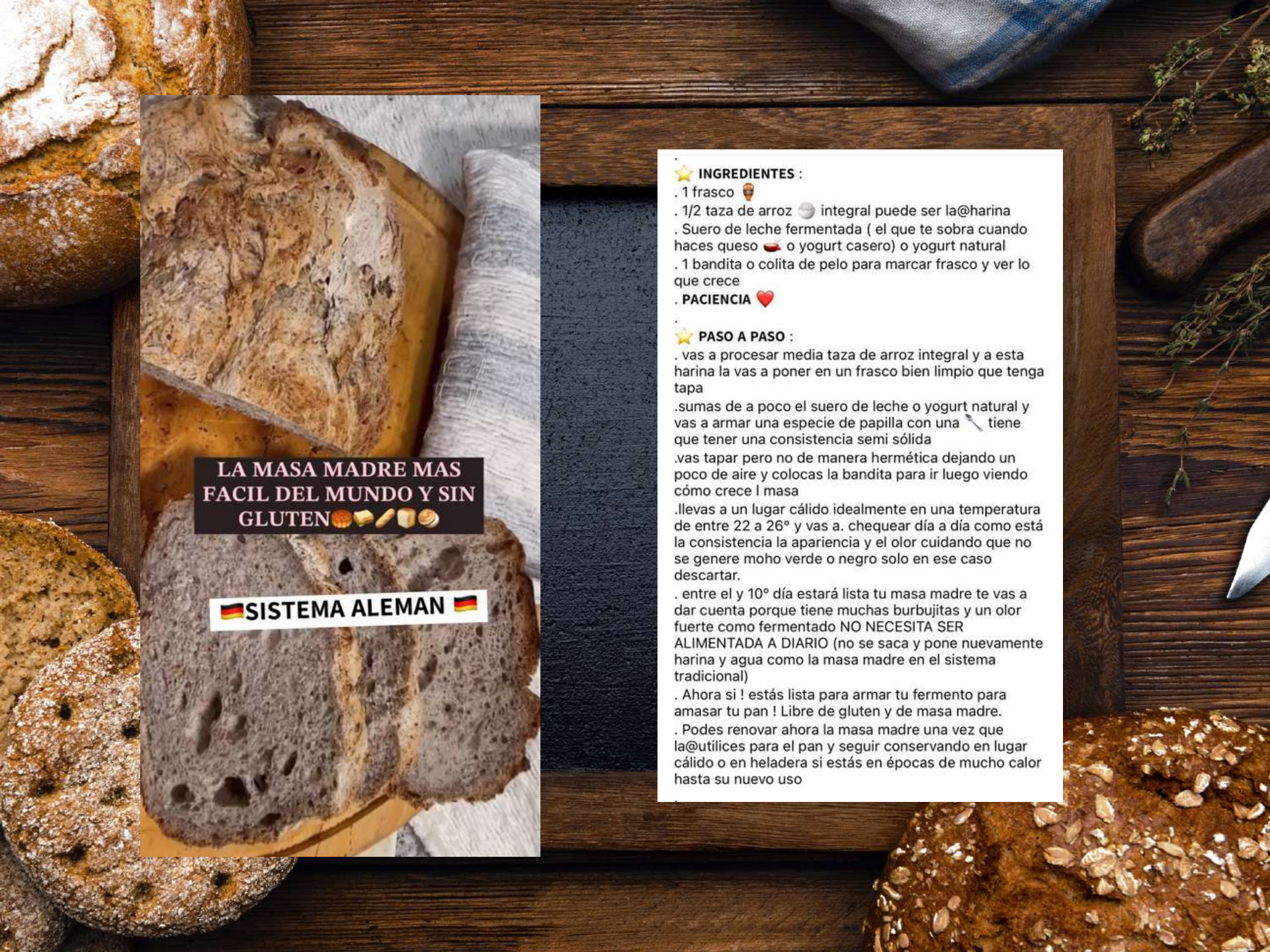
- ⚡ 4 huevos 🥚 (use 4 claras a nieve y 2 yemas)
- ⚡ 2 cucharas endulzante : Xilitol o Stevia
- ⚡ 1 cuchara 🥄 de leche en polvo o 1 medida de proteína tipo "Whey"
- ⚡ 3 cdas 🥄 de cacao amargo o harina de algarroba
- ⚡ 30 ml de vinagre de manzana 🍏
- ⚡ 1 cuchara 🥄 de goma xantica - 8 gramos

. En un Bowl grande batís las claras a nieve 🌀 y sumas de a una las yemas vas sumando endulzando y secos : cacao o goma xantica con movimientos envolventes .vas precalentando horno a 180° ES CLAVE : que ya esté a esa temperatura cuando lo llevas a cocción . Sumas el vinagre : 30 ml dos chacharas sopa : hace que NO Te le quede sabor a huevo 🥚😋😋 y además grandes beneficios de digestión y control de glucemia en sangre 🩸

. Llevas la preparación al molde de tu preferencia : sugiero de chapa para que tenga esa costrita más fácil engrasa previo o de silicona puede ser el mío es de 20 cm x 10 cm 🥄

. Cocción 20 minutos aprox o hasta que el cuchillo 🥄 salga limpio

🔑 CLAVE : del EXITO PARA QUE NOOO SE BAJE -! Dejar enfriar por completo dentro del horno con la puerta abierta 🍞⚡🍞🌀



LA MASA MADRE MAS
FACIL DEL MUNDO Y SIN
GLUTEN 🍞🍞🍞🍞

🇩🇪 SISTEMA ALEMAN 🇩🇪

★ **INGREDIENTES :**

- . 1 frasco 🥛
- . 1/2 taza de arroz 🌾 integral puede ser la@harina
- . Suero de leche fermentada (el que te sobra cuando haces queso 🧀 o yogurt casero) o yogurt natural
- . 1 bandita o colita de pelo para marcar frasco y ver lo que crece
- . **PACIENCIA** ❤️

★ **PASO A PASO :**

- . vas a procesar media taza de arroz integral y a esta harina la vas a poner en un frasco bien limpio que tenga tapa
- .sumas de a poco el suero de leche o yogurt natural y vas a armar una especie de papilla con una 🍴 tiene que tener una consistencia semi sólida
- .vas tapar pero no de manera hermética dejando un poco de aire y colocas la bandita para ir luego viendo cómo crece l masa
- .llevas a un lugar cálido idealmente en una temperatura de entre 22 a 26° y vas a. chequear día a día como está la consistencia la apariencia y el olor cuidando que no se genere moho verde o negro solo en ese caso descartar.
- . entre el y 10° día estará lista tu masa madre te vas a dar cuenta porque tiene muchas burbujitas y un olor fuerte como fermentado **NO NECESITA SER ALIMENTADA A DIARIO** (no se saca y pone nuevamente harina y agua como la masa madre en el sistema tradicional)
- . Ahora si ! estás lista para armar tu fermento para amasar tu pan ! Libre de gluten y de masa madre.
- . Podes renovar ahora la masa madre una vez que la@utilices para el pan y seguir conservando en lugar cálido o en heladera si estás en épocas de mucho calor hasta su nuevo uso



TOSTADITAS

ASÍ COMO HICIMOS

☀ **INGREDIENTES:**

.100 gms de lentejas remojadas + 12 horas

. 3 huevos 🥚 o

Huevo vegano : x cada 🥚 15 gms semillas de lino + 1
cucharita bicarbonato y 3 cucharas 🥄 de agua

. Condimentos : use sal rosada y Golden mix - cúrcuma
pimienta jengibre canela (lo tengo ya armado en un
frasco)

. 1 cuchara 🥄 polvo de hornear

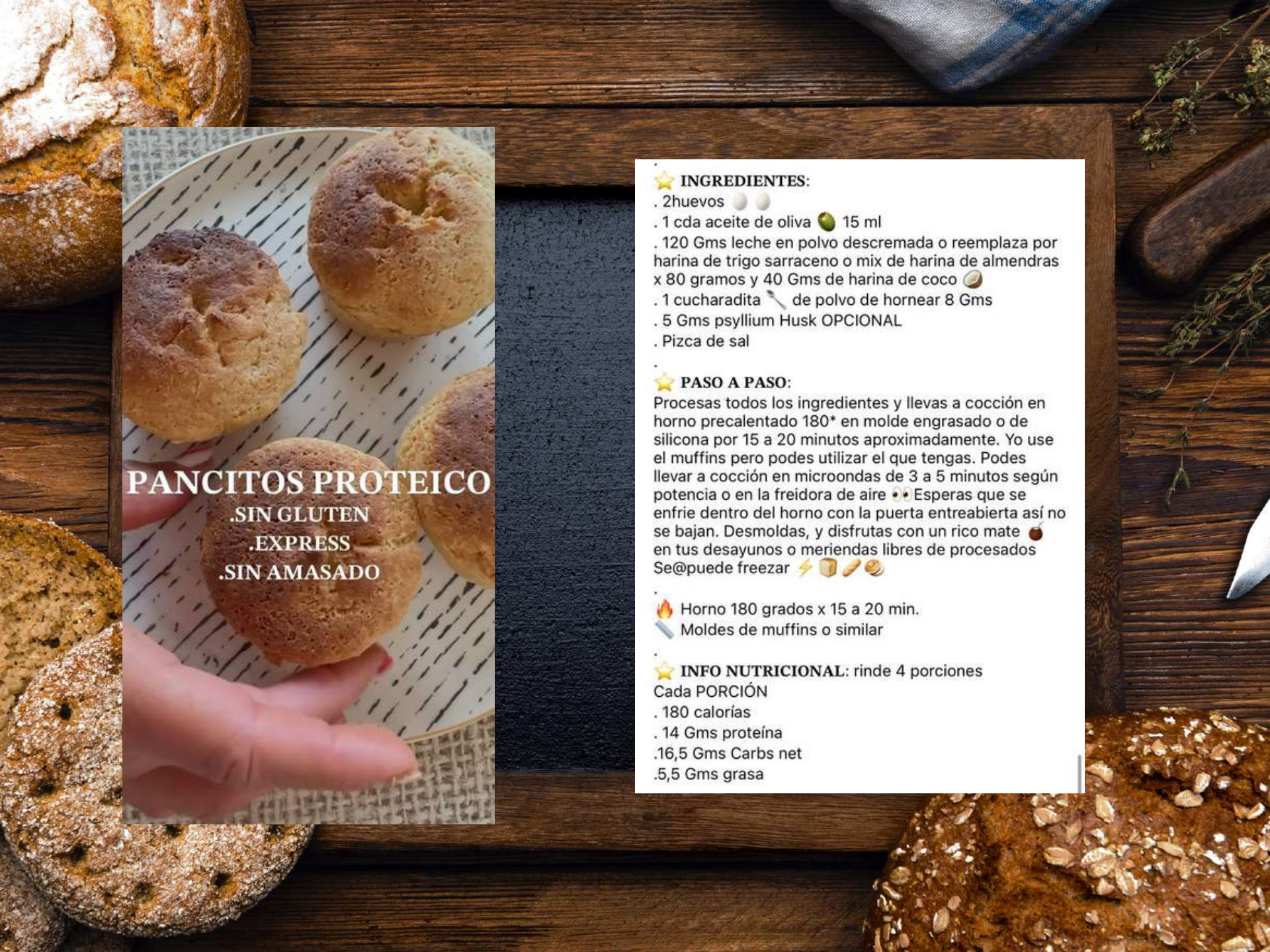
☀ **PASO A PASO:**

.Procesas todo puede ser que tengas que sumar un
poquito más de agua y llevas o en sartén o en placa de
horno.

Yo lo hice en la flipp unos 20 a 25 minutos cocción
completa fuego 🔥 mínimo di vuelta en la mitad de
tiempo.

. Dejas enfriar, cortas y podes hacer unas tostaditas o
usar como pan 🍞 para sándwich.

. Se puede freezar, tostar y queda espectacular!



PANCITOS PROTEICO

.SIN GLUTEN

.EXPRESS

.SIN AMASADO

★ INGREDIENTES:

- . 2huevos
- . 1 cda aceite de oliva 15 ml
- . 120 Gms leche en polvo descremada o reemplaza por harina de trigo sarraceno o mix de harina de almendras x 80 gramos y 40 Gms de harina de coco
- . 1 cucharadita de polvo de hornear 8 Gms
- . 5 Gms psyllium Husk OPCIONAL
- . Pizca de sal

★ PASO A PASO:

Procesas todos los ingredientes y llevas a cocción en horno precalentado 180* en molde engrasado o de silicona por 15 a 20 minutos aproximadamente. Yo use el muffins pero puedes utilizar el que tengas. Puedes llevar a cocción en microondas de 3 a 5 minutos según potencia o en la freidora de aire. Esperas que se enfrie dentro del horno con la puerta entreabierta así no se bajan. Desmoldas, y disfrutas con un rico mate en tus desayunos o meriendas libres de procesados. Se puede freezar.

- 🔥 Horno 180 grados x 15 a 20 min.
- 🍳 Moldes de muffins o similar

★ INFO NUTRICIONAL: rinde 4 porciones

Cada PORCIÓN

- . 180 calorías
- . 14 Gms proteína
- . 16,5 Gms Carbs net
- . 5,5 Gms grasa

PAN DE ZANAHORIAS

SI QUERES BAJAR GRASA

PAN SIN HARINA 🍷🥕

- **INGREDIENTES** : para 3 panes
- 2 zanahorias 🥕 peladas y ralladas finitas
- 3 huevos 🥚
- 6 cucharada 🥄 de harina de trigo sarraceno o la que uses : de garbanzos, de soja o Almendras se me ocurre son 100 gramos aproximadamente
- Condimentos al gusto 🧂🌶️🍷 yo sume Paprika y cúrcuma 🍷 hierbas 🌿 +
- 1 🥄 de semillas
- 1 🍷 de levadura nutricional para más proteína opcional

• PASO A PASO:

- Pelas y rallas las zanahorias 🥕 bien finitas
- Batis los huevos con los condimentos y la zanahoria 🥕
- Sumas la harina de trigo 🍷 sarraceno o la que uses de garbanzos puede salir bien o de soja
- Integras todo con batidor manual o tenedor
- En molde de silicona o placa engrasada previamente llevas a cocción 🍷🍷🍷 yo cocine en ornalla con la famosa flip de la famosa marca y sus aritos maravillosos no es chiva la@\$ 🍷 bien pagada. Podes hacerlo directo también en sartén 🔪 o microondas usa la imaginación.
- POR 20 a 25 minutos en mi caso fuego corona biennnn bajito
- Cortas, podes tostar y rellenar : usamos palta tomate y hongos

• **MACROS** : por porción cada pan 🍷

- proteína: 8g
- Carbs 25g
- Grasa : 5g
- 180 calorías cada uno

SUMATE AL PLAN DE 7 DIAS

DE MEJORA DE HABITOS



TOCA LA IMAGEN PARA
HABLARME POR WSP

**-APRENDE A LIDERAR TU
ALIMENTACION Y LOGRAR TU
META CON ESTRATEGIA**

