



**TALLER
BÁSICOS
LOW CARB
NUEVAS RECETAS**

Time. Alma Natural

ALGUNAS CUESTIONES TÉCNICAS DE LA COCINA LOW CARB

Este tipo de alimentación, hoy muy en auge, se caracteriza por no contener azúcares ni harina de trigo u otros cereales, lo que la hace baja en hidratos de carbono. Todos los productos están elaborados a base de diversos ingredientes que se adaptan a dietas keto o low carb y veremos a continuación. Además son productos sin tacc, ni gluten, podemos adaptarlos sin lactosa, lo que los hace adecuados para personas celíacas, diabéticas, con diversas intolerancias alimentarias, etc

A la hora de cocinar, es importante saber:

- Cualquiera sea el ingrediente a usar, la clave radica siempre en la **CALIDAD**, sé que lo repito mucho, pero es **fundamental**.
- **ENDULZANTES**: El mejor endulzante es aquel que **NO se usa**. Lo mejor que podemos hacer para nuestra salud, microbiota, palatabilidad y disfrute es volver a percibir el sabor genuino de cada alimento, su dulzor natural, aquel que cuando “limpian” su paladar... verán que es mucho más “dulce” de lo que se piensa y siente.... En mis recetas utilizo generalmente Stevia pura, ya que de todos los edulcorantes aptos, es el más natural, que mejor cae y más propiedades nos puede brindar, aunque siempre voy a tratar de motivarlos a no usarlos o que sea lo menos posible. No elijan edulcorantes artificiales como sucralosa, aspartamo y sacarina, ya que al ser químicos, afectan negativamente nuestra microbiota.

Igualmente, veamos LOS 3 PRINCIALES y MEJORES ENDULZANTES low carb:

- **STEVIA**: Viene en polvo y líquida, prefiero esta última ya que permite endulzar al instante sin necesidad de solubilizar. Endulza muchísimo, por lo que no hay que pasarse de cantidad. La equivalencia con azúcar se obtiene dividiendo el peso de ésta por 12.5 ($Q \text{ azúcar} / 12.5$). Por ejemplo, si la receta lleva 100 grs de azúcar, para saber la cantidad de stevia equivalente, debemos dividirlo por 12.5, lo que nos da 8 grs de stevia). Elegir siempre Stevia Pura, leer bien etiquetas!
- **ERITITROL**: viene de la fermentación de glucosas, está presente en muchos alimentos de forma natural y tiene un poder endulzante comparable a un 70-80% del azúcar (es decir, hay que poner más eritritrol de lo que pondrías de azúcar). Casi nulos carbos como la stevia. Pocas molestias digestivas.
- **XILITOL**: viene de la corteza del árbol abedul y tiene una equivalencia casi 1 a 1 con el azúcar. Su contribución en carbohidratos netos es algo mayor y puede traer algunas molestias intestinales.

- **LAS PRINCIPALES HARINAS QUE UTILIZAMOS EN ESTA COCINA SON:**
 - **Harina de Almendras** con o sin piel (elijo con piel y hacerla casera, vale la pena! (tema ampliado en clase)
 - **Harina de Coco:** aboserve 3 veces más líquido que el resto de las harinas, lo cual debemos tener en cuenta a la hora de hacer equivalencias.
 - **Coco** rallado / escamas
 - Harinas de **otros frutos secos** (nuez, castañas, avellanas)
 - Harina de **maní:** no es un fruto seco, sino una legumbre, por lo que contiene cierta cantidad de carbohidratos y además es más inflamatorio. Por ello puede utilizarse pero en pequeñas cantidades.
 - Harina de **semillas**, como lino, lino dorado, girasol, chía
 - Harina de **lupino** u otras que tengan **bajo contenido de hidratos**

Las harinas de frutos secos, semillas o maní podemos hacerlas nosotros mismos procesándolos o moliéndolos, no hace falta que queden super finos.

- Las **MATERIAS GRASAS**, que utilizamos son:
 - Aceite de **coco** neutro o virgen
 - Aceite de **Oliva** extra virgen (primera prensada en frío)
 - **Ghee** o manteca clarificada (podría ser manteca en su defecto)
- Para reemplazar **LECHE** de vaca pueden usar: leche vegetal o agua, y así lograr preparaciones libres de lactosa. Si usan lácteos, optar por aquellos artesanales y tener en cuenta otros como yogures o quesos de búfala, oveja, cabra.
- Es conveniente elegir **polvo de hornear libre de gluten y de aluminio** (la marca Dicomere es la única que conozco que lo certifica).
- El **CHOCOLATE** debe ser de al menos con **70%** de contenido de cacao, preferentemente amargo o endulzado con stevia / xilitol.
- Verán que se necesitan muchos **HUEVOS** en casi todas las preparaciones, además de ser un gran alimento aquí cumple varias funciones importantes como dar estructura conteniendo el aire. Si pueden elegir **pastoriles u orgánicos** mejor.
- Las **FRUTAS** más utilizadas **bajas en hidratos y azúcares** son los frutos rojos (arándanos, moras, frutillas y frambuesas), kiwi, manzana verde, banana verde
- A la hora de **SABORIZAR preparaciones**, pueden agregar **ralladuras** a las preparaciones dulces de limón, naranja, pomelo, mandarina. Usar **EXTRACTO DE VAINILLA**, trocitos de **chocolate**, **frutos secos**, **coco** rallado o en escamas. Para panes, queda muy bien agregar **semillas**, o **especias y hierbas** como romero, tomillo, albahaca, cúrcuma, páprika, pimentón, cebolla disecada, ajo en polvo, etc

OTRAS CUESTIONES IMPORTANTES EN GENERAL:

- Los **elementos necesarios para cocinar son pocos**, como bowls, batidor de mano, espátulas, cucharas, moldes diversos (muffins, budines, tortas) que les recomiendo sean de silicona, cortantes varios, palo de amasar. **LO QUE SÍ O SÍ NECESITAN PARA QUE LAS RECETAS SALGAN BIEN Y NO FALLEN ES UTILIZAR BALANZA.** Esto es fundamental en la pastelería, en especial cuando debemos usar edulcorantes, polvos leudantes, y harinas con diversas cualidades de absorción de líquidos. Al mismo tiempo, en estas preparaciones dónde predominan las harinas integrales y/o con alto contenido de fibra, es necesario estar atentos y conocer cómo deben quedar las consistencias para realizar los ajustes que sean necesarios.
- **ACTIVACIÓN DE FRUTOS SECOS:** Activar los frutos secos y semillas consiste en remojarlos para eliminar sus inhibidores enzimáticos que son antinutrientes. Si los eliminamos, mejora su digestión y el ácido fítico que contienen se reduce, favoreciendo la absorción de minerales. Para hacerlo, primero debemos dejarlas en remojo por al menos entre 6 y 12 hs (ideal 24 hs) cambiando al menos 2 veces el agua. Luego, descartamos ese agua, las secamos lo más que se pueda con un repasador, las colocamos en una placa de horno y llevamos a “secar” en horno muy bajo, lo mínimo posible dejando la puerta abierta si es necesario por 1 a 2 hs, revisando y moviéndolas de vez cuando. Si quedaron bien secas y crocantes, una vez frías por completo las podemos conservar en frascos herméticos. Además de ser así mucho más saludables y digeribles, su sabor es exquisito.
- A la hora de la **CONSERVACIÓN**, todos estos productos tienen muy poca duración a temperatura ambiente (aún menos en verano o con alta humedad) ya que son productos con mucha “vida”, fibra, sin aditivos, sin conservantes. Cuánto más húmedo sea el producto, como los budines, muffins o panes keto, podrán mantenerse en alacena no más de 2 días, o conservar en heladera hasta 10 días aprox. Los alimentos secos, como galletitas, crackers, alfajores, podrán estar a temperatura ambiente de 4 a 10 días dependiendo su humedad, relleno, etc. También podemos conservar en heladera. Todos los productos podemos freezarlos sin inconvenientes de 3 a 6 meses.



PAN LOW CARB DE ALMENDRAS Y LINO

NECESITÁS

- harina de almendras o almendras molidas 140 grs
- harina de lino o semillas de lino molidas 60 grs
- huevos 5 grandes o 6 pequeños
- agua 30 a 50 grs (si hace falta)
- aceite de oliva extra virgen 50 grs
- polvo de hornear 20 grs
- sal 3 grs
- semillas de topping a gusto

TIPS Y TIEMPOS

- Cocción | Horno medio 35 a 40 min
- Rinde: 1 pan mediano o 6/8 pancitos
- Pueden usar harina de girasol, lino dorado, chía
- Conservar en heladera semana o 3 meses en freezer.

PASO A PASO:

En un bowl colocamos los huevos y los batimos hasta espumar, esto va a incorporar algo de aire a nuestra preparación. También podríamos colocar solo las yemas y batir en otro bowl las claras a nieve. O hacer todo en licuadora, hasta con almendras enteras!

Luego agregamos el aceite de oliva y sal. Mezclamos bien. Incorporamos el harina de almendras, harina de lino y polvo de hornear. Debe quedar una mezcla bastante fluida. Finalmente sumamos las semillas si lo desean. Si hace falta para llegar a la textuta deseada agregar el agua.

Vertemos la mezcla en un molde para horno tipo budín mediano o pueden usar moldes de muffins para hacer tipo pancitos individuales. Cocinar en horno medio por 35 a 40 minutos. Debe dorar por arriba y que al insertar un palillo o cuchillo salga seco.



PANES LOW CARB SABORIZADOS

NECESITÁS

- base de pan de almendras / harina de coco / almendras y lino / almendras y girasol...etc
- diversos topping / sabores:
 - hierbas como orégano, albahaca seca, tomillo, romero
 - especias: cúrcuma, pimentón,
 - rellenos: tomates secos, trocitos de queso azul, cebolla rehogada o disecada, trocitos de jamón, aceitunas,
 - verduras: berenjena, espinaca

TIPS Y TIEMPOS

- Dejen volar su creatividad, no se limiten a seguir al pie de la letra recetas, prueben, descubran, corrijan y van a ver que gran arte es esto de la cocina :) También utilicen diversas formas de moldes

Cualquiera de las recetas de panes que hemos visto en todos los talleres y/o ebooks podemos saborizar / rellenar como lo deseemos!

Dejemos volar nuestra imaginación y van a ver que ricas y novedosas recetas logramos.

Les dejo algunas ideas:

- utilizar hierbas aromáticas como el comino, tomillo, romero, albahaca seca, cebolla disecada, ajo disecadoo, orégano, etc
- Sumar especias: cúrcuma, pimentón ahumado o dulce, curry, masala, diversas pimientas, matcha!
- dar color y sabor con pulpas de verduras como la espinaca, morrón, tomate
- sumar verduras ralladas, que además aportan humedad: zucchini queda muy bien!
- rellenar o repartir trocitos de quesos (azul mi favorito!), de jamón, aceitunas, frutos secos, tomates secos, hongos secos, etc
- mezclar con verduras en trozos y de paso logramos super nutritivas guarniciones, como berenjenas, coliflor, brócoli, zuccinis, cabutia, algo de boniato, champis.
- En todos los casos cocinamos de igual manera, quizás si hay mucha humedad necesite unos minutos extra de horno.



GRISINES ANTI-INFLAMATORIOS CON CHÍA, CÚRCUMA Y PIMIENTA NEGRA

NECESITÁS

- huevos 2
- harina de almendras 120 grs
- harina de coco 20 grs
- harina de girasol 20 grs
- Aceite de oliva o ghee 50 grs
- semillas de chía 50 grs
- cúrcuma 1 cucharadita
- pimienta negra molida a gusto
- sal

TIPS Y TIEMPOS

- Cocción | Horno medio 10 a 15 min
- Rinde: unos cuantos grisines!
- Pueden saborizar con otras especias
- Se conserva 1 semana en heladera y 3 meses en freezer.

PASO A PASO:

Para hacer la masa de estos grisines, solo tenemos que unir todos los ingredientes en un bowl hasta lograr una textura suave y con humedad. Quizás quede algo blanda, pero está bien ya que las harinas (en especial de la de coco) continuará absorbiendo líquidos. Podemos dejarla reposar unos 10 minutos.

Luego para hacer los grisines, estiramos la masa de un grosor fino, 2 a 3 mm y cortamos tiras de unos 10 a 15 cm o bien podemos hacer rollitos finitos. Los disponemos en una placa para horno, sin nada debajo (no se van a pegar) y cocinamos hasta dorar bien en horno medio a fuerte. Serán aprox 10 a 12 minutos, dependiendo el espesor final de cada grisin. Por supuesto pueden saborizar de otras maneras y/o hacer galletas / crackers con otras formas.

Esta misma masa la usamos para hacer la tarta salada que sigue a continuación!



TARTA LOW CARB

NECESITÁS

- masa de grisines (o de las crackers de semillas que vimos en otros talleres)
- relleno:
 - brócoli 300 grs
 - champignones 100 grs
 - queso azul 50 grs
 - huevos 5
 - condimientos a gusto
 - extra queso tipo parmesano a gusto

TIPS Y TIEMPOS

- Cocción | Horno medio 12 a 15 min
- Rinde: 1 tarta de 24 cm de diámetro
- Conservar 7 a 10 días en heladera y hasta 3 meses en freezer

PASO A PASO:

Cualquier masa de galleta salada o grisines como la que hicimos nos puede servir para hacer una tarta!

Una vez lista con las manos la van estirando en el molde de tarta que tengan, la mía es de 24 cm de diámetro. También pueden ir estirando de a partes con palote y armando cual rompecabezas en el molde, es una masa algo difícil de manejar, no se preocupen! Al cocinarse queda muy bien. Dar una precocción de 10 minutos en horno medio.

Para el relleno saltear en sartén fuerte con un poquito de aceite de oliva los champignones, agregar los brócolis previamente blanqueados en agua hirviendo con sal por 10 minutos. En un bowl colocar 5 huevos y condimentar a gusto. Volcar aquí las verduras y agregar queso azul (u otro) a gusto. También pueden sumar algún queso tipo mozzarella y/o duro como parmesano. Integrar y volcar sobre la masa precocida. Llevar a horno por unos 20 a 30 minutos, hasta dorar y coagular bien los huevos.



PANCITO TIPO CHIPÁ CAPRESE

NECESITÁS

- harina de almendras 100 grs
- queso en hebras 100 grs
- huevos 2 (pastoriles mejor!)
- polvo de hornear sin gluten 20 grs
- harina de coco 20 grs
- toque de sal, poco, q ya tiene bastante con el queso.
- aceite de oliva extra virgen 20 grs
- tomates secos hidratados
- albahaca seca o fresca

TIPS Y TIEMPOS

- Cocción | Horno medio 12 a 15 min
- Rinde: 10 pancitos aprox
- Es conveniente conservar en heladera. Se pueden freezar por 3 meses.

PASO A PASO:

Si la albahaca es fresca, picarla previamente. Los tomates secos los debemos hidratar en agua un poco para ablandarlos y picar no muy chiquitos. Luego, mezclamos todos los ingredientes en un bowl.

Esperar unos 10 minutos a que hidrate bien y tome más firmeza la masa, igualmente queda bastante pegajosa. Hacer bolitas con la mano, salen 8 a 10 según el tamaño que hagan. Si se les pega mucho la masa pueden engrasarse un poco con aceite de oliva o humedecer con agua.

Disponer en placa para horno dejando unos 2 cm de distancia al menos porque crecen un poco. Cocinar en horno precalentado a 180 grs por 10 a 15 minutos, hasta que estén bien dorados.

Disfrutar tibios!!! Es lo mejor!



MASA PARA TACOS

NECESITÁS

- 2 huevos grandes, pastoriles, mejor!
- 180 grs de harina de almendras
- 70 grs de harina de coco
- 60 gra de agua
- 6 grs de goma xantana o xántica
- Sal y condimientos a gusto

TIPS Y TIEMPOS

- Cocción | fuego medio 1 minuto
- puede agregar semillas
- se pueden freezar por 3 meses
- conservar en heladera 5 a 7 días aprox bien empaquetadas para preservar humedad.

PASO A PASO:

Mezclamos todos los ingredientes en un bowl hasta formar una masa maleable. En esta oportunidad si es fundamental utilizar la goma xántica, ya que gracias a ella vamos a lograr la elasticidad necesaria para poder luego manipular el taco sin que se rompa. Envolvemos la masa en film y la dejamos descansar por 20 minutos.

Luego formamos bolitas del tamaño de una pelota de golf aprox. Colocamos en la mesada un papel folex (separador de freezer), la bolita de masa arriba, otro folex y estiramos con palo de amasar lo más fino que podamos tratando de mantener la forma redonda. Así estiramos todas. Colocamos una sartén (de hierro) sobre fuego medio alto y cocinamos cada disco por sólo 30 segundos de cada lado. Se hacen muy muy rápido! Ojo que no se quemem. Las vamos apilando una sobre otras y guardamos envueltas en un repasador para que no se sequen.



COOKIES PEPITOS

NECESITÁS

- huevos 1
- harina de almendras 140 grs
- harina de coco 20 grs
- pasta de maní natural 30 grs
- stevia liquida pura 8 grs
- extracto de vainilla 3 grs
- ghee 30 grs
- chocolate 70% 30 grs
- polvo de hornear 6 grs

TIPS Y TIEMPOS

- conservar a temperatura ambiente 3 a 4 días, en heladera hasta 15 días y en freezer 3 meses.
- puede ser una buena idea para tapa de alfajores tambien!

PASO A PASO:

Estás cookies son mega fáciles y muy ricas!!! Además con buen aporte de proteínas y sin duda van a gustar a grandes y chicos!

Debemos integrar en un bowl todos los ingredientes. Va a quedar una masa blanda, algo pegajosa. Por último agregar el chocolate picado.

Si les gusta que queden aún más protéicas, pueden reemplazar 20 grs de harina de almendras por un scoop de proteína en polvo.

Para armar las cookies, tomamos una porción de aprox 25 grs y con la mano formamos bolitas, rinde unas 15 unidades de este tamaño. Las colocamos en una fuente para horno, con lámina de silicona o papel manteca enaceitado y llevamos a horno medio por 12 a 15 minutos. Van a ver que desprenden bastante materia grasa, lo cual es normal. Una vez que están doradas en los bordes e hicieron piso, listo! Al enfriar se ponen más crocantes



BUDÍN MUY HÚMEDO DE LIMÓN, NUECES Y MANZANA VERDE

NECESITÁS

- 50 grs de aceite de coco virgen
- 3 huevos pastoriles
- Extracto de vainilla
- ralladura de 1 limón
- 50 grs de harina de almendras
- 40 grs de harina de coco
- 30 grs de coco rallado hi fat
- 20 grs de polvo de hornear
- 1 manzana verde
- 30 grs de nueces

TIPS Y TIEMPOS

- Cocción | Horno medio 30 a 40 min
- Rinde: 1 budin chico
- Conservar en heladera, ya que tiene mucha humedad, por 5 a 7 días.
- Freezer 3 meses.

PASO A PASO:

En un bowl colocar los huevos, la vainilla, ralladura de limón y el aceite de coco derretido. Integrar muy bien, no es necesario batirlo mucho.

Luego agregar todos los secos juntos y mezclar. Finalmente sumamos la manzana picada y las nueces (que pueden además aprovechar y usar activadas y tostadas).

Volcar en molde budinera chico o en moldes de mini budines / muffins, llenar por completo, ya que no crece mucho.

Cocinar en horno previamente caliente a 170° por 30 a 40 minutos si es budín (menos tiempo a menor tamaño) o hasta que vean que está dorado y consistente.

Dejar enfriar y disfrutar!

Le gusta a grandes y chicos!!!

También pueden usar almendras o cualquier otra fruto seco! y la manzana verde podría ser arándanos, frambuesas, moras, peras.



BARRITAS O TRUFAS DE CACAO, ALMENDRA Y AVELLANAS,

NECESITÁS

- pasta de almendras o algún fruto seco 100 grs
- cacao amargo puro 30 grs
- endulzante a gusto
- avellanas picadas
- extracto vainilla
- aceite de coco virgen 20 grs (da mejor estructura)
- almendras y avellanas extra para alrededor.

TIPS Y TIEMPOS

- Sin cocción
- Rinde: 10 trufas aprox. / 5 barritas
- Duran 10 días en heladera y 3 meses en freezer
- podrían reemplazar el cacao por coco para otra versión o por scoop de proteína si consumen

PASO A PASO:

Estas trufas son muy fáciles y son un snack saludable delicioso, un postrecito, un acompañamiento de café genial o un pre entrenamiento muy energético!

Debemos elegir la pasta del fruto seco deseada, ya usé pasta de almendras, le agregamos el endulzante elegido (yo puse 5 grs de stevia líquida), el aceite de coco derretido y el cacao. Mezclamos hasta formar una masa maleable. Llevamos a heladera 30 minutos para poder formar mejor las trufas. Luego del tiempo de enfriado, tomamos una pequeña cantidad de aprox 20 grs y formamos una bolita que pasamos por almendras picadas, le da ese crocante ideal. Si previamente fueron activadas y tostadas, el sabor es mucho mejor.

Para hacer barritas, volcamos la mezcla en un molde de budín y una vez frío cortar en barritas del tamaño deseado. Podemos coronar con hilos de chocolate!



ACTIVACIÓN Y SECADO DE FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

NECESITÁS

- frutos secos o semillas a elección
- agua mineral o filtrada mejor
- agua oxigenada 10 grs

TIPS Y TIEMPOS

- En verano secar al sol
- no es aconsejable con semillas de lino y chía ya que su mucílago se activa y se pegan
- conservar en frasco si están bien secos, ante la duda, mejor heladera

PASO A PASO:

Activar los frutos secos y semillas consiste en remojarlos para eliminar sus inhibidores enzimáticos que son antinutrientes.

Si los eliminamos, mejora su digestión y el ácido fítico que contienen se reduce, favoreciendo la absorción de minerales. Para hacerlo debemos primero enjuagarlos con abundante agua y 10 grs de agua oxigenada que va a eliminar cualquier microorganismo o bichito que pueda tener.

Descartar ese agua y enjuagar bien.

Colocarlos en un bowl y cubrir con agua filtrada o mineral, dejarlos en remojo por al menos entre 8 y 12 hs (mínimo puede ser más), y si podemos, cambiando al menos 2 veces el agua.

Luego, los secamos lo más que se pueda con un repasador, llevamos a placa de horno que debe estar al mínimo posible y dejando la puerta abierta si es muy fuerte, los secamos por 1 a 2 hs. Ojo de no quemarlos que se alteran sus propiedades y tendrán mal sabor.



GRANOLA LOW CARB

NECESITÁS

- almendras activadas y tostadas 100 grs
- nueces activadas y tostadas 100 grs
- extracto de vainilla
- semillas de girasol 30 grs
- semillas de zapallo 30 grs
- pasta de maní o almendras 40 grs
- coco en escamas 40 grs
- aceite de coco virgen 20 grs
- clara 1 o huevo entero

TIPS Y TIEMPOS

- es importante cuidar que la temperatura del horno sea baja, y así no quemar los frutos secos activados
- si no los quieren activar, pueden hacerla también, siguiendo los mismos pasos.

PASO A PASO:

La Granola es un alimento super versátil, ya que puede formar parte de un desayuno / merienda, coronar un budín, comerla sola como snack, sumarla a una torta para dar ese crocante, agregarla a un helado...tantas cosas!

Para hacer esta versión, debemos derretir el aceite de coco en un bowl, agregar la clara, la pasta de fruto seco, vainilla y coco rallado. Mezclar. Luego sumar los frutos secos y semillas. Unir muy bien, va a quedar algo medio pastoso, y repartir la preparación sobre una placa para horno. Distribuir bien, parejo. si tenemos lámina de silicona o papel manteca para poner debajo, mejor.

Cocinar en horno precalentado a 150° (bajo) por unos 15-20 minutos, ir moviendo cada 5 minutos. Ojo que no se quemem los frutos secos que tanto trabajo nos dió activar. En los últimos 5 minutos agregar las escamas de coco, así no se queman. Dejar enfriar antes de consumir. Para hacerla aún más rica una vez fría pueden sumar trocitos de chocolate 70% o algunos arándanos desecados.



TIPS PARA PANCAKES!

NECESITÁS

- huevo
- algún ingrediente seco: cacao, harina de almendras, harina de coco, coco,
- algo de polvo de hornear
- algo que de humedad / grasa: yogur natural, boniato, pasta FS
- para endulzar pueden usar vainilla, stevia, eritritol
- sartén adecuada (antiadherente / hierro) y espátula
- ghee / aceite de coco extra

TIPS Y TIEMPOS

- pueden hacer una buena tanda y freezar para tener a mano siempre.
- Cuando los cocinan, puede agregar por arriba arándanos, trocitos de chocolate, frutos secos, semillas, escamas de coco, etc

PASO A PASO:

Hay muchas recetas de pancakes dando vueltas por ahí, algunas muy buenas, otras no tanto.... pero los hagan como los hagan... les doy algunos tips para tener en cuenta:

- la mezcla debe quedar liviana, pero consistente, ya que si es muy pesada, va a quedar medio masacote y si es demasiado liviana va a quedar más bien como un panqueque para canelón.
- usen polvo de hornear, ayuda a dar una textura más aireada
- den sabor con vainilla, cacao, coco, frutas, verduras, pasta de algún fruto seco
- el momento clave es la cocción, debemos usar alguna sartén buena, antiadherente o de hierro (me encanta este noble material). Llevar a fuego medio, calentar bien, esparcir materia grasa y bajar a mínimo. Recién ahí volcar la preparación, cocinar hasta q hace piso, tapado para que el vapor vaya cocinando la parte superior. Cuando ya esté firme, recién ahí dar vuelta y cocinar por 1 minuto más.

GRACIAS!!!

Hasta aquí unas cuantas recetas y técnicas para comenzar a realizar tus propios alimentos saludables low carb. Pueden encontrar muchas recetas más en Instgaram o en cualquiera de mis recetarios digitales.

Tengan en cuenta que siguiendo las bases de estas preparaciones pueden hacer sus propias versiones, agregando nuevos ingredientes, reemplazando algunos, creando nuevos productos seguramente increíbles!

En definitiva eso es la cocina, **CREATIVIDAD, ARTE, JUEGO.**

Probar y ver que sale! Luego lo vamos perfeccionando y adaptando a nuestro gusto, tipo de alimentación, elecciones o necesidades.

Solo me resta decirles ¡¡ Millones de Gracias por haber participado de este taller !! Estoy a su disposición siempre.

Gracias por seguirme día a día, por querer conocer mi cocina, por confiar y especialmente por **COCINAR.**

Cómo nos alimentamos condiciona nuestro **BIENESTAR**, entre otras tantas cosas. Por eso, es muy importante, y el **AMOR** con qué se prepara cada comida también lo es.

Espero lo disfruten y pongan en práctica!

Ya quiero ver esas fotos!!!!

Jime . Alma Natural