



RECETARIO

recetas con
HARINA DE ALMENDRA
y HARINA DE NUEZ



RECETAS CON HARINA DE NUEZ

GALLETITAS CON MASA DE NUEZ

@flordorronsoro

Ingredientes

120 gr de manteca
110 gr de azúcar impalpable
220 gr de harina 0000
80 gr de harina de nuez
1 huevo
2 gr de polvo de hornear



Colocar la manteca pomada junto con el azúcar impalpable en la batidora. Agregar el huevo. Batir hasta emulsionar. Agregar los polvos. Integrarlos sin amasar.

Estirar la masa entre papel film con palo de amasar. Llevar a heladera por 10 minutos. Cortar con el cortante deseado. Ir colocando sobre la placa de horno. Llevarla a horno precalentado a 180 °C hasta lograr que apenas se doren.

TRICOLOR DE NUEZ

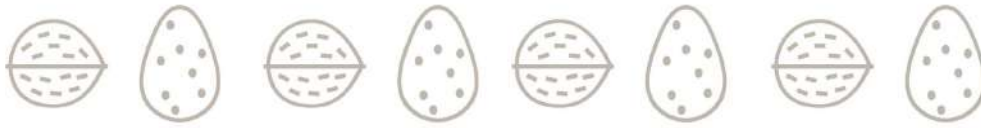
Ingredientes

harina de nuez
dulce de leche
flan
mousse de dulce de leche



Mezclar harina de nuez con dulce de leche hasta obtener una pasta consistente. Colocar en un vaso pequeño y agregarle flan recién hecho a temperatura fría. Llevar a heladera hasta que se endurece el flan, y luego colocar la tercer capa, el mousse de dulce de leche. Conservar en heladera y servir frío.





BIZCOCHUELO DE YOGUR Y NUEZ

Ingredientes

3 huevos batidos con 1/2 taza de azúcar
1 pote de yogurt sin sabor
1/2 taza de Aceite de Nuez (o aceite neutro)
1 1/2 taza de harina leudante
harina de nuez, a gusto



Integrar los huevos, el azúcar, el yogurt y el aceite.

Sumarle 1 1/2 taza de harina leudante.

Agregar Harina de Nuez a gusto.

Llevar a molde enharinado, y al horno 30min aprox a 180-200°C.

MINI MUFFINS DE NUEZ (44 unidades en pirotín mini)

por @pilipastelera

Ingredientes

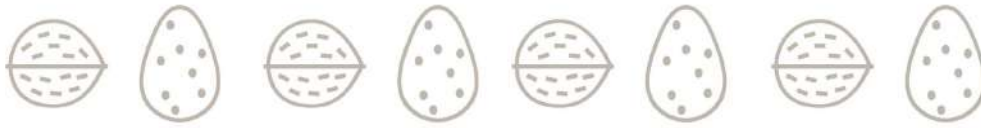
67 grs de Manteca blanda
63 grs de azúcar
1 huevo
75 grs de Harina 0000
25 grs de Harina de Nuez
1/2 cucharadita de polvo de hornear
28 grs de leche



Mezclar la harina 0000 con la harina de nuez y el polvo de hornear. En un bowl batir la manteca con el azúcar hasta lograr un producto blanco. Añadir el huevo

Incorporar a esta preparación la mezcla de las harinas en dos etapas. Añadir la leche de a poco hasta lograr una mezcla homogénea. Colocar en pirotines a $\frac{3}{4}$ y hornear a 160 grados centígrados por 15 minutos o hasta que al introducir un cuchillo salga limpio





COOKIES DE ALGA WAKAME Y NUEZ (receta salada)

por @Healthyholicc

Ingredientes:

2 tazas de harina integral fina
1/4 taza de harina de nuez
2 cdas aceite de oliva
1/2 cda de sal
1 cda de cebolla en polvo
1 cdita de orégano
1 cdita colmada de alga wakame
1 huevo



Colocar todo en un bowl. Mezclar con la mano, agregar el aceite y el huevo. (si queda seca la masa, agregar un poquito de agua)
Espolvorear harina en la mesada y estirar.
Cortar y armar circulitos . Llevar al horno fuerte unos 5', hasta que esten doraditas

PEPAS DE NUEZ Y FRAMBUESA

por @myfitrecipes

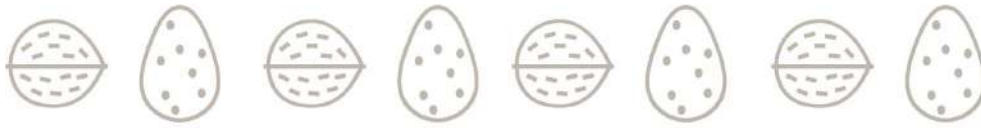
Ingredientes:

1 huevo
3 cdas aceite neutro
2 sobres de stevia
1 cda de miel
Pizca de sal
1/2 cdita de extracto de vainilla
1/2 taza de harina de nuez
1 taza de harina de avena
1 cdita bicarbonato de sodio
Mermelada de frambuesa sin azúcar



Batir el huevo con el aceite, stevia, vainilla y miel. Agregar la sal, el bicarbonato y las harinas. Se forma una masa súper húmeda pero consistente. Con ayuda de dos cucharas volcar bolas de la masa en una placa apenas engrasada con aceite en spray. Darles forma con las manos, aplastar el centro con un dedo y llevar a horno moderado 5 minutos. Cuando se doren por debajo ya están. Dejar enfriar y rellenar el centro con la mermelada.





GALLETITAS DE NUEZ

por @lauritacooks

Ingredientes

1 taza de harina de nuez
1 cucharadita de polvo de hornear
1 cucharadita de endulzante
Esencia de vainilla
1 cucharada de aceite de coco
Cacao nibs y nueces



Agregar todos los ingredientes a un bowl y unir hasta formar una mezcla. Llevar a fuente enmantecada y darles forma de galletitas. Decorar con nueces y cacao nibs arriba. Cocinar 10 minutos de horno medio y retirar cuando están blanditas, ya que cuando se secan afuera del horno se endurecen mucho.

TRUFAS

por @myfitrecipes

Ingredientes

120gr de chocolate amargo
2 cdas de mantequilla de maní
6 cdas harina de nuez
4 cdas de avena instantánea

Sugerencia de toppings: Coco rallado-en escamas o más Harina de nuez

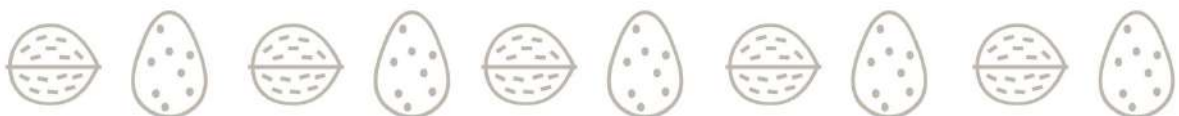


Derretir el chocolate amargo, mezclar con la mantequilla de maní.

Agregar la harina de nuez y la avena.

Se forma una pasta. Armar las bolas con las manos (si esta muy blando guardar unos minutos en la heladera). Espolvorear con coco rallado y en escamas o en harina de nuez. Reservar en la heladera hasta consumir.

Los palillos son sorbetes de cartón (se consiguen en los cotillones).





TARTA de ALCAUCIL

por @happylikeahippo

Ingredientes para molde de 15 cm

Masa

1/4 taza salvado de avena

1/4 taza harina de nuez

1 cda semillas de chia hidratada en 3 de agua por 10 min

1 chorrito aceite neutro c/n agua (aprox 1/4 taza)

condimentos: ajo en polvo, sal y pimienta



Mezclar todo. Ir agregando agua hasta formar una masa. Forrar una tartera de silicona o apenas aceitada y hacerle una precocción de aprox 15 min mientras preparas el relleno.

Relleno

3 alcauciles y 2 tallos verdeo

2 huevos y 3 cdas queso crema

Condimentos: ajo en polvo, sal y pimienta

Cortar el verdeo y saltearlo en una sartén con apenas de aceite. Por otro lado hervir los alcauciles (pela el tallo con pelapapas si esta feo). Con la ayuda de una cuchara anda sacando de cada hoja de alcaucil la parte comestible. Cuando llegas al corazón saca las espinas que pueda haber y pisalo junto con el tallo formando un pure. Mezclar con los demás ingredientes del relleno. Volcar el relleno sobre la masa precocida y lleva al horno unos 20 mins.

PANCAKES DE NUEZ Y VAINILLA (sinTACC)

por @being.healthy

Ingredientes

1 huevo

1 clara

2 cdas de harina de nuez

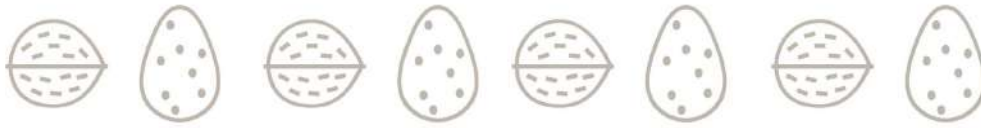
1 chorrito de extracto de vainilla

2 sobres de stevia



Mezclar todos los ingredientes energéticamente para que se unifiquen bien. Echar toda la mezcla en una sartén previamente engrasada y cocinar de ambos lados. Colocar el panqueque en un plato y acompañarlo con lo que quieras.





CARROT CAKE

por @healthyholicc

Ingredientes

2 huevos
1/2 taza de harina de avena
2 cdas colmadas de harina de nuez
1/4 taza de leche vegetal
1 cdita de extracto de vainilla
1/4 taza de syrup o miel
1/4 cdita de sal rosada
1/2 cdita de jengibre en polvo
1/2 cdita de canela en polvo
1/4 cdita de nuez moscada
1/4 cdita de anís
1 cdita de polvo para hornear
1 taza de zanahoria rallada



Frosting:

3 cdas de queso crema light
2 cdas de miel
1/4 cdita de goma xantica (se puede obviar)
2 scoops de proteína de vainilla

Unir todos los ingredientes secos por un lado.

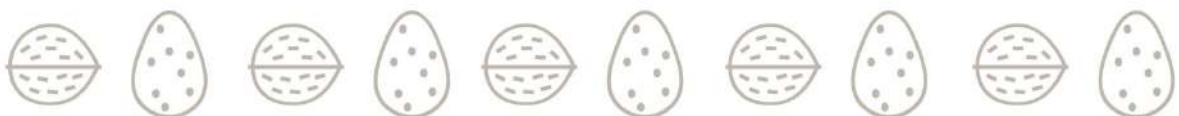
Mezclar todos los ingredientes húmedos por otro lado.

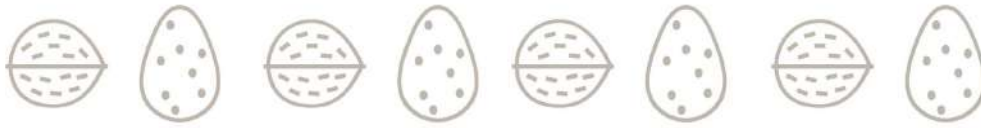
Unir ambas mezclas y finalmente incorporar la zanahoria rallada

Verter sobre el molde de torta y cocinar en horno a 180* por 30/40' aprox.

Mientras se enfrían batir los ingredientes del frosting unos 6' y meterlo en el freezer 10' o en la heladera hasta que se enfríe la torta

Decorar. Guardar en la heladera.





ALFAJORCITOS DE NUEZ CON CREMA DE CASTAÑAS Y CACAO

por @healthycooking

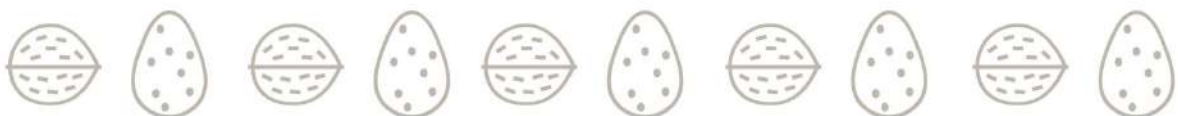
Ingredientes

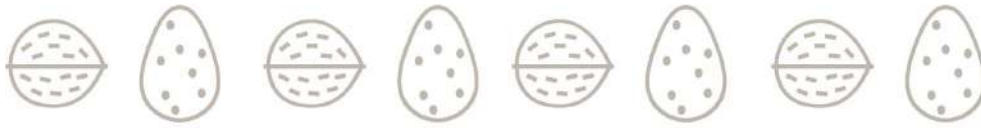
- 150 gr de Harina de Nuez
- 50 gr de Almidón de Maíz
- 1 clara de huevo
- 1 cucharadita de aceite de coco
- 3 sobrecitos de Stevia
- 1 cucharadita de Polvo de Hornear

Para el relleno, crema de Castañas con Cacao o lo pueden reemplazar por dulce de leche o crema de chocolate.



Incorporar todos los ingredientes secos en un Bowl y mezclar para integrar bien. En el centro agregar la clara de huevo junto con la cucharadita de aceite de coco. Integrar todo con la mano hasta formar una masa tierna. (No se amasa, solo se integrar bien con las manos).
Dejar reposar la masa en la heladera por 1/2 hora. Luego estirar con cuidado sobre una mesada con un poco de almidón o colocar en la base Papel manteca. Llevar sobre una placa de horno previamente forrada con papel manteca y llevar a un horno caliente 170 grados. Dejar cocinar por 10 minutos y dejar enfriar.
Rellenar con la Crema de Castañas o con dulce de leche.





MUFFINS DE MANTEQUILLA DE MANÍ, BANANA Y JENGIBRE

por @myfitrecipes

Ingredientes

- 1 banana
- 2 huevos
- 1 chorro de leche descremada
- 1 cda de mantequilla de maní
- 8 sobres de stevia
- 1 cdita de jengibre en polvo (es opcional le da un toque picante)
- 1 cdita polvo de hornear
- 1 cdita bicarbonato de sodio
- 1 taza de harina de avena
- 1/4 taza de harina de nuez
- 2 cdas de maizena



Sugerencias de topping: más mantequilla de maní

Licuar todos los ingredientes dejando para lo último los secos. Volcar la mezcla en moldes de Muffins de silicona. Opcional de topping: poner por encima más de mantequilla de maní. Llevar a horno moderado unos 15 min.

GALLETITAS NAVIDEÑAS DE NUEZ Y CANELA

por @being.healthy

Ingredientes

- 1 huevo
- 1 taza de harina de nuez
- 1 chorrito de vainilla
- 1 cda sopera de stevia líquida



Precaentar horno a 180 grados. En un bowl agregar el huevo, la vainilla y la stevia. Mezclar bien. Agregar la harina de nuez y unificar, formando una masa suave. Estirar sobre una mesada previamente enharinada y darle las formas navideñas. Colocar las galletitas sobre placa de horno previamente engrasada y cocinarlas por 20 mins (que queden doradas y crocantes).





CRUMBLE DE DURAZNO

por @healthycooking

Ingredientes

granola

1 kilo de Duraznos.

azúcar mascabo.

aceite de coco.

miel pura.

Harina de Nuez (también puedes usar harina de almendras)



Mezclar 400 gr aproximadamente de Granola con 2 cucharadas de aceite de coco, 1 cucharada de miel y una cucharada de harina de nuez. Integrar bien y colocar la mitad de la preparación en fuente enlozada de 20 por 15min.

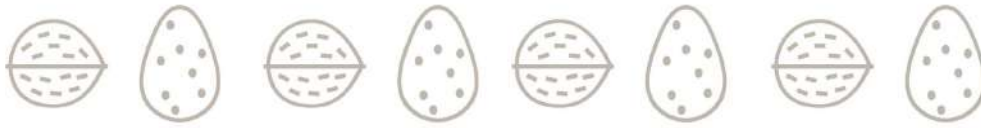
Aplastar bien con la cuchara para que haga de base.

Por encima de la preparación anterior colocar gajos de duraznos, y cubrir toda la base. Culminar con el resto de la Granola y agregarle una cucharada colmada de azúcar mascabo o azúcar rubia. Mezclar bien y colocar por encima de los duraznos.

Llevar a un horno 170 grados por 15 minutos. Cuidar de que la Granola no se queme, en tal caso ir bajando el fuego a 150 grados. Cuando vean que por los bordes se ven las burbujas de la cocción del durazno y tiene una base un poco dorada. Apagar el horno. Dejar reposar unos minutos y luego enfriar.

Acompañarlo con Yogurt o queso crema con un poco de miel.





TORTA DE DULCE DE LECHE Y FRUTOS SECOS CON MASA DE NUEZ

por @lauritacooks

Ingredientes

200 grs de harina de nuez

50 grs de maicena

1 huevo

1 chorrito de esencia de vainilla

12 sobres de edulcorante

1 cucharadita de leche de almendras, castañas o la que quieran.

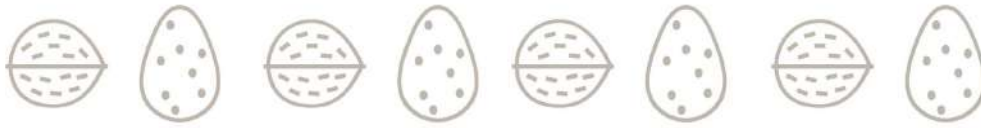


Batir un huevo junto con el endulzante, agregá esencia de vainilla y la leche.
Tamizar los secos e incorporalos a la mezcla. Formar la masa. No amasar.
Llevar a la heladera por 30 minutos. Poner en tartera enmantecada. Pincharla.
Horno medio por 20 minutos.

Relleno:

En un bowl mezclar dulce de leche con chips de chocolate y frutos secos de
Agregá el relleno a la torta.





RECETAS CON HARINA DE ALMENDRA

WHOOPIES con HARINA de ALMENDRA

por Maria Alicia Vande Bosch

Ingredientes:

- 400 grs. de harina común
- 1 cucharada (tamaño té) de polvo de hornear
- 100 grs. de fécula de maíz
- 150 grs. de Harina de Almendras
- 250 grs. de azúcar impalpable
- 250 grs. de manteca fría
- 2 huevos
- 1 yema



Colocar todo en la procesadora. Se forma una masa blanda. Llevar a la heladera por 60 min. Luego armar bolitas y colocar en una placa limpia (sin manteca). Espolvorear algo de azúcar arriba (opcional). Llevar a horno medio - bajo (170 grados) durante 15 minutos. Sacar blanquitos. Rellenar / pegar las tapas con dulce de leche o ganache de chocolate.

GALLETITAS de MASA SUCRÉE de ALMENDRAS

por @flordorronsoro

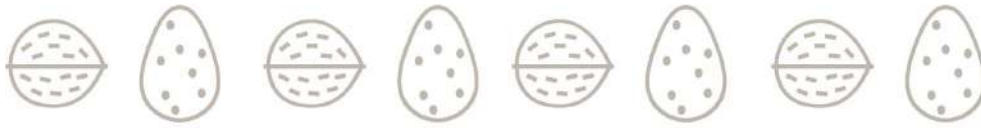
Ingredientes:

- 200 gr de harina
- 50 gr de Harina de Almendras
- 2 gr de sal
- 130 gr de manteca fría
- 120 gr de azúcar impalpable
- 60 gr de huevo
- Ralladura de limón



Colocar la manteca pomada junto con el azúcar impalpable en la batidora. Agregar el huevo. Batir hasta emulsionar. Agregar los polvos. Integrarlos sin amasar. Estirar la masa entre dos film con palo de amasar. Llevar a heladera por 10 minutos para endurecer la masa. Cortar con el cortante deseado. Ir colocando sobre la placa de horno. Llevarla a horno precalentado a 180 °C hasta lograr que apenas se doren.





TARTA de MASA de ALMENDRAS con PURÉ de MANZANA y DAMASCOS TURCOS

por @flordorronsoro

Para la masa:

280 gr Harina de Almendras
180 gr de Miel

Para el relleno:

5 manzanas verdes
80 gr de azúcar rubia
1 pizca de canela
150 gr de Damascos turcos
1 cucharada de azúcar
30 gr de almendras picadas



Mezclar harina de almendras con la miel líquida. Unir. Y colocar sobre la fuente que se va a servir. Darle forma. Hacer puré de manzana: colocando en una olla las manzanas peladas y cortadas en cubos junto con el azúcar y canela. Llevar a fuego directo hasta lograr que las manzanas se cocinen. Pisar y hacer puré. Por otro lado hidratar los Damascos con agua, en un recipiente de vidrio, tapado con film en microondas.

Colocar el puré de manzana sobre la masa de Almendras, y los Damascos rehidratados. Espolvorear con una cucharada de azúcar y con las almendras picadas. Se puede comer directamente o llevar unos minutos a horno para que caramelize el azúcar de arriba.

WAFFLES de VAINILLA

por @healthyholicc

Ingredientes:

35g de avena
3 claras
1 cdita de extracto de vainilla
2 cdas de stevia
1 cda de Harina de Almendras



Licuar unos segundos todo junto. Colocar en wafflera engrasada hasta que estén cocidos. Mismos pasos si preferís hacer panqueques.

Sugerencia de toppings: Dulce de leche / Helado / Granola / Arándanos





BISCOTTIS de ALMENDRAS

por @pilipastelera

Ingredientes:

110 gr de azúcar

2 huevos

1 cdita de polvo para hornear

70 gr de Harina de Almendras

165 gr de harina 0000



Mezclar todos los ingredientes en un bowl, armar rectángulos sobre la bandeja y hornear a 180 grados por 20-25min o hasta que introduciendo un cuchillo, sale limpio.

Cortar los biscotti de 1,5cm en forma diagonal con un cuchillo de sierra, distribuirlos en las bandejas y hornearlos por 10min más. Retirar cuando estén dorados y sequitos.

BUDIN de BANANA

por @happylikeahippo

Ingredientes:

2 bananas maduras

1/2 taza garbanz

1 taza harina de avena

1 taza Harina de Almendras

2 huevos

4 claras

12 sobres stevia

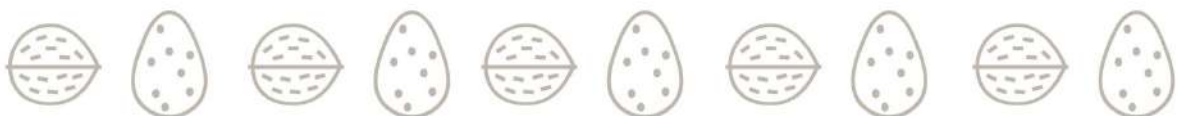
extracto de vainilla

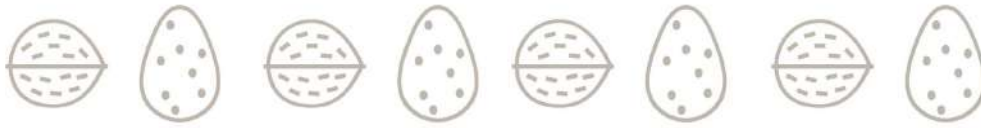
1 cda polvo de hornear



Procesar todo durante mínimo 1 min. Volcar sobre molde de silicona o apenas aceitado. Cocinar en horno entre 30 y 40 mins.

Sugerencia de toppings antes del horno: Cacao nibs





BANANA MUFFINS

por @happylikeahippo

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1 huevo + 2 claras
- 1/2 taza harina de avena
- 1/2 taza Harina de Almendras
- 1/4 leche de coco (u otra leche)
- 8 sobres stevia
- 1 cda bicarbonato + jugo de 1/2 naranja (o 1 cda polvo de hornear)
- 1 cda mantequilla de mani con vainilla



Procesar todo (o pisar la banana y mezclar en lugar de procesar).
Volcar en moldes de silicona o apenas aceitados.
Cocinar en horno 20 mins.

PANCAKES con HARINA de ALMENDRA

por @being.healthyy

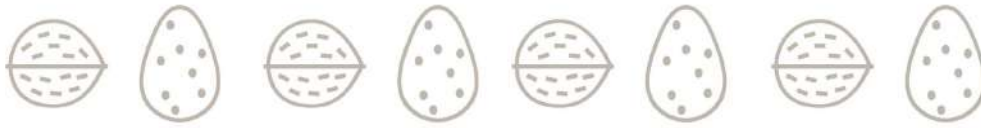
Ingredientes:

- 1 huevo
- 1 clara
- 1 cda de esencia de vainilla
- 2 cdas y 1/2 de Harina de Almendras
- 2 sobres de Stevia

Cocinar en sartén unos minutos de cada lado.

Sugerencias de toppings: Arándanos / Banana
Mantequilla de Maní / Syrup de maple sin azúcar.





TORTITA

por @happylikeahippo

Ingredientes:

- 1/2 taza pure de calabaza
- 1/2 taza de jugo y con algo de ralladura
- 1 huevo + 3 claras
- 3 cdas Harina de Almendras
- 2 cdas harina trigo sarraceno
- 3 sobres stevia
- 1 cda bicarbonato



Procesar, volcar en molde de silicona o apenas aceitado y cocinar en horno 30 mins.

Sugerencias de toppings: Mermelada de frutilla sin azucar / nueves picadas.

BUDÍN INTEGRAL con FRUTOS SECOS

por @fitness19

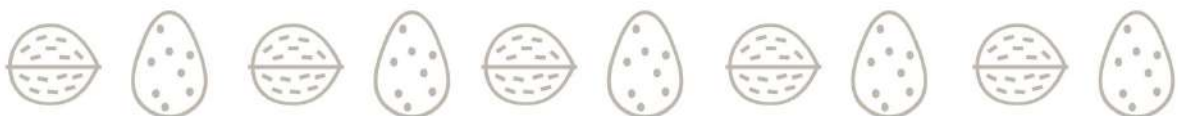
Ingredientes:

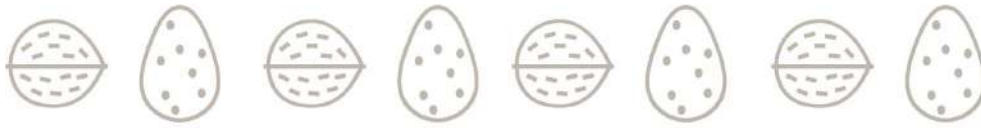
- 1 1/2 tazas dd harina integral
- 1/2 taza de Harina de Almendras
- Pizca de sal
- 2 cdas de polvo para hornear
- 2 huevos enteros
- 1 taza de leche descremada
- 1 cda esencia de vainilla
- 3/4 taza de azúcar orgánica (o azúcar común)
- 3 cdas de aceite
- 1 cda de miel (opcional)
- Frutos secos partidos (nueces, almendras, castañas)



Precalentar el horno. Batir a punto nieve las 2 claras y luego agregar las 2 yemas, los demás ingredientes líquidos y batir.

Agregar los secos, batir y verter la preparación en un molde para budín previamente enmantecado y enharinado. Llevar al horno a fuego moderado unos 45 minutos. Pinchar con un cuchillo y verificar que salga seco





BUDIN de PERAS

por @happylikeahippo

Ingredientes:

- 3 peras
- 1/3 taza Harina de Almendras
- 1/3 taza harina de garbanzos (o mas de harina de almendras)
- 1/3 taza coco rallado
- 6 claras o 3 huevos
- 1/2 naranja (ralladura y jugo)
- 1 cda bicarbonato
- 8 cdtas stevia



Reservar dos peras y procesa todo el resto. Volcar en budinera y acomodar por encima las peras que reservaste fileteadas. Cocinar en horno 30 mins. Se caramelizan las peras de arriba. Se recomienda consumir frío de heladera.

ALMOND COOKIES

por @myfitrecipes

Ingredientes:

- 1 huevo
- 2 cdas de aceite de almendras
- 1 cda de miel
- 3 sobres de stevia
- 1/2 cdita de extracto de vainilla
- 1 taza de Harina de Almendras
- 1/2 taza de harina de arroz (reemplazable por harina común, integral o de avena)



Batir ligeramente el huevo junto con la miel, stevia y aceite hasta integrar. Agregar la vainilla y las harinas hasta formar un bollo. Estirar y cortar las galletitas. Disponer en una placa engrasada con aceite en spray. Si gustas puedes agregarles media almendra por encima. Llevar a horno moderado unos 5 minutos. A penas ves la base doradita ya están. Dejar enfriar y servir.





MINI MUFFINS

por @nutricionaupa

Ingredientes:

- 1/2 taza Harina de Almendras
- 1/2 taza harina de arroz integral
- 3 cdas soperas azúcar orgánica
- 2 Huevos
- 3 cdas soperas aceite de coco o aceite de girasol
- 1/4 de cdita al ras bicarbonato de sodio
- 3 cdas aprox de agua



Mezclar los huevos con el azúcar, agregar el aceite de coco y luego los ingredientes secos (harina de almendras, arroz y bicarbonato)
Opcional agregar la crema de almendras y un poco de agua hasta lograr una consistencia homogénea.
Cocinar en moldes de muffins o budinera horno precalentado a 180* por 10 minutos o hasta que al pinchar salgan secos.

COOKIES con CHIPS

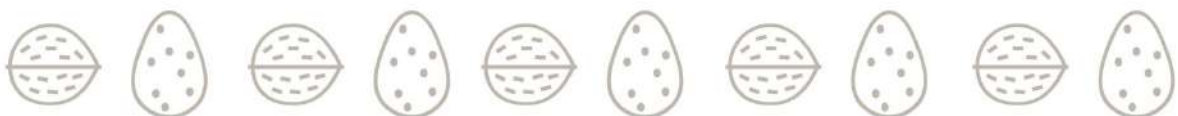
por @myfitrecipes

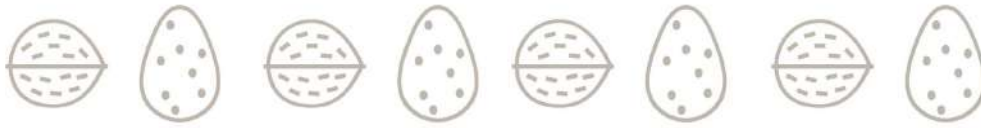
Ingredientes:

- 1 huevo
- 3 cdas aceite de coco
- 1 cda mascabo
- 4 sobres de stevia
- 1 cdita de extracto de vainilla
- 1 cdita polvo de hornear
- 3 cdas Harina de Almendras
- 100 gr harina de avena
- 1 puñado de Almendras
- 1 puñado de chips de chocolate



Batir el huevo, aceite y endulzantes con la vainilla. Agregar los secos, el chocolate y las almendras. Formar un bollo. Con ayuda de una cuchara formar bolas, distribuir en una placa a penas engrasada con aceite en spray y aplastar. Llevar a horno moderado unos 5 minutos.



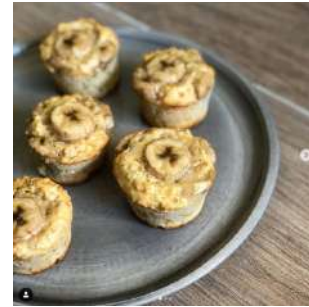


MUFFINS de BANANA

por @healthyholicc

Ingredientes:

- 1 banana
- 1 huevo
- 1/2 taza de queso crema light
- 1/4 taza de maple syrup o de azucar mascabo
- 1 cdita de polvo para hornear
- 1 cdita de extracto de vainilla
- 1/2 taza de avena
- 1/2 taza de Harina de Almendras
- 3 cdas de mantequilla de maní



Precalentar el horno a 180*c. Mezclar el huevo, la banana pisada, la mantequilla de maní, el queso crema y endulzante que hayas elegido. Agregar los ingredientes secos y mezclar. Verter en moldecitos de muffin y poner 1 pedacito de banana por encima. Cocinar por 25/30'.

COOKIES de AVENA y FRAMBUESAS

por @myfitrecipes

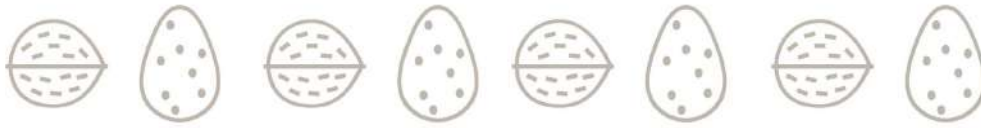
Ingredientes:

- 1 huevo
- 1 cda de miel
- 1 cdita polvo de hornear
- 1/2 taza de harina de almendras
- 3/4 de avena extra fina o harina de avena
- Mermelada sin azúcar de frambuesas



Batir el huevo con la miel. Agregar los secos de a poco hasta formar un bollo. Dejar descansar unos 20 minutos en la heladera. Estirar y cortar las galletitas, llevar a horno moderado en placa engrasada con aceite en spray, unos 5 minutos (mucho cuidado que no se quemen!) Rellenar con la mermelada y listo.





COOKIES de ALMENDRAS

por @healthyholicc

Ingredientes:

2 tazas de Harina de Almendras
1/4 taza de azúcar orgánica o azúcar de coco
Ralladura de 1 naranja
3 cdas de aceite neutro
1 cdita de extracto de vainilla
1 huevo
Relleno: a gusto.



Mezclar todo en un bowl usando las manos. Formar una masa y estirar con palote espolvoreando con harina de preferencia para que no se pegue. Cortar en formas.

Separar algunas tapas y cortar con un cuchillo un cuadrado más pequeño en el centro y lo retirar. Pasar cuidadosamente las tapitas a una placa para horno y se cocinan a 200*c unos 7 mins. Dejar enfriar y decorar! Mantequilla de mani, mermelada, dulce de leche son las mejores opciones.

BEBIDA de ALMENDRAS

por @aceitesdeldesierto

Ingredientes:

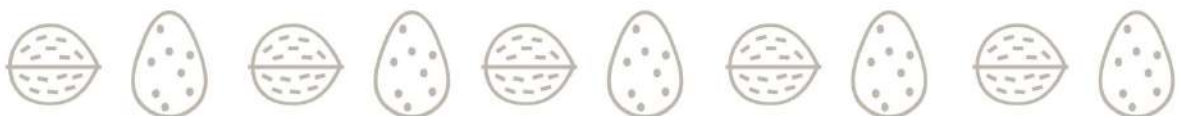
80gr de Harina de Almendras
1/2 litro de Agua

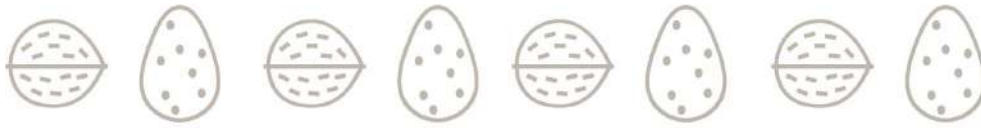
Colocar la Harina de Almendras en el agua.
Dar 2-3 golpes con mixer o licuadora. Dejar reposar 20min y colar. Servir a gusto.

La cremosidad de la bebida dependerá de la cantidad de agua y el tiempo de reposo.



Sugerencia: conservar en heladera y consumir antes de los 3 días.
Se puede saborizar con vainilla o canela.





PAN DULCE

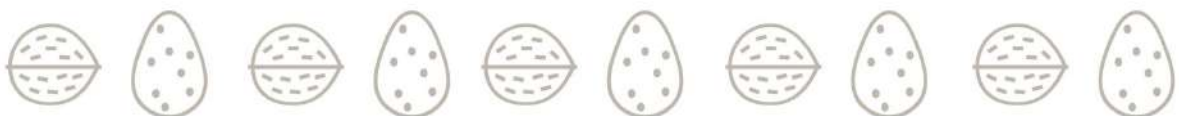
por @ba.tips

Ingredientes

- 1 1/2 taza de harina integral para pan
- 1 1/2 taza de Harina de Almendras
- 1 cubo de levadura
- 4 claras de huevo
- 1 taza de leche (de soja, de almendras, de vaca)
- 1/2 taza de miel (puede reemplazarse por cualquier endulzante)
- 3 cditas de esencia de azahar
- ralladura de 1 naranja y 1 limón
- 1 taza y 1/2 de frutos secos



Mezclar las harinas en un bowl con la levadura e integrar bien. En otro bowl mezclar los húmedos, leche, esencia de azahar, la miel, claras y las ralladuras. Integrar los líquidos al Bowl de los secos y mezclar muy bien. Agregar los frutos secos y volver a mezclar. Colocarlo en el pirotin para pan dulce previamente aceitado o en el molde que quieran usar y dejar reposar por 2 horas. Llevar a horno precalentado a temperatura media por 30' o hasta dorar. Dejar enfriar. Sugerencia de topping: llevar al microondas un puñado de chips de chocolate con un chorrito de leche y mezclar para generar la cobertura. Esparcir el chocolate por arriba y listo.





ACEITES DEL
DESIERTO



GRACIAS!

Seguí más recetas en:

Ig: @aceitesdeldesierto

Fb: Aceites del Desierto

www.aceitesdeldesierto.com