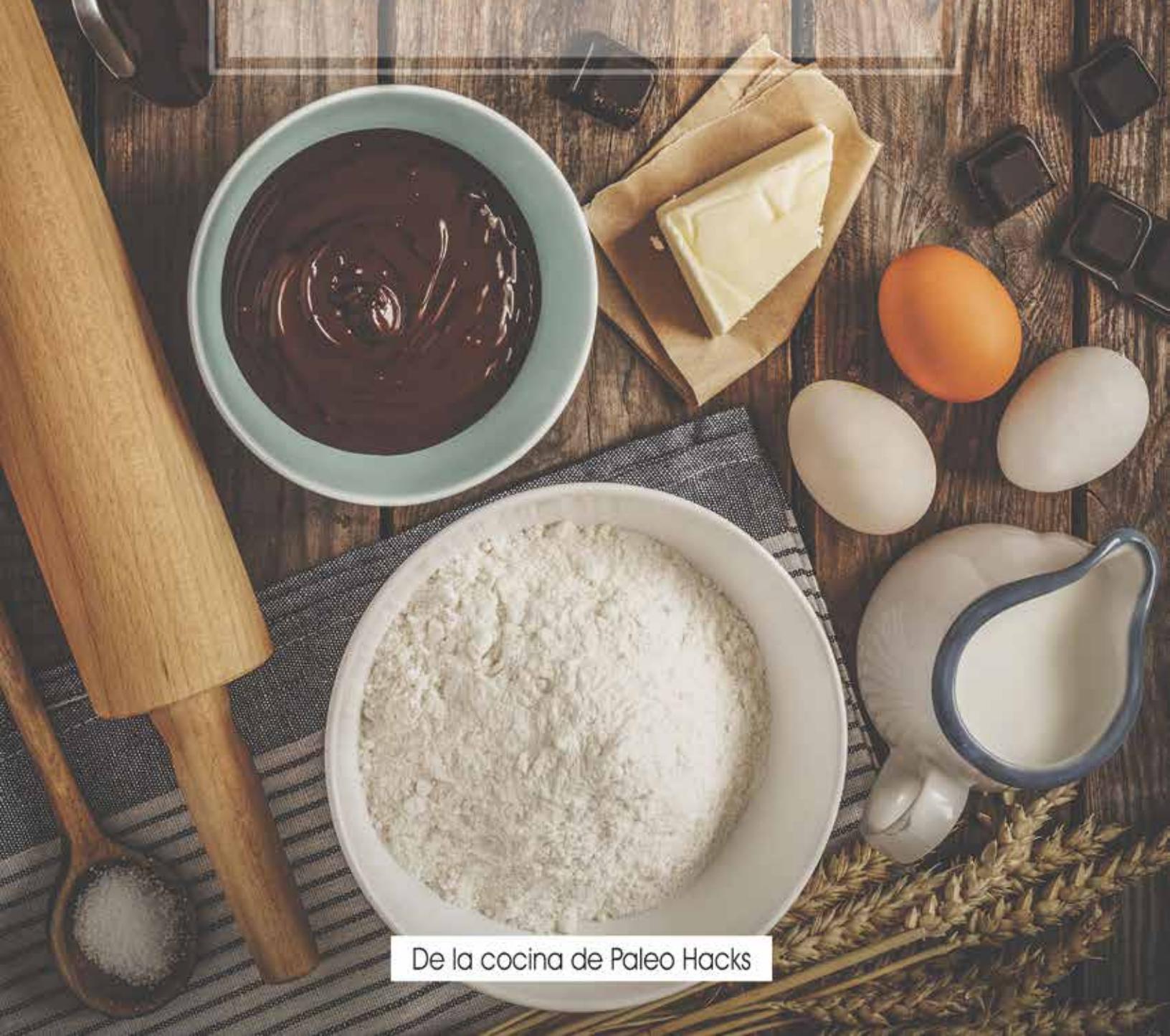




PALEOHACKS

SNACKS DULCES

Libro de cocina



De la cocina de Paleo Hacks



CONTENIDO

- 1** *Clústers de nueces y arce*
- 2** *Kéfir de coco*
- 3** *Kéfir de vainilla y coco*
- 4** *Papaya con kéfir de coco y lima fresca*
- 5** *Granola de nueces con kéfir de coco*
- 6** *Barritas de granola*
- 7** *Almendras tostadas con vainilla, canela y miel*
- 8** *Semillas de cáñamo con almendras, miel y kéfir*
- 9** *Brownies de avellana sin hornear*
- 10** *Galletas de higo y nuez*
- 11** *Bolitas de chocolate y macadamia*
- 12** *Bolitas de almendra y coco*
- 13** *Bolitas de chocolate y avellana*

- 14** *Mini barras de nueces y plátano*
- 15** *Mitades de durazno con mantequilla de macadamia y miel*
- 16** *Cubos de sandía con kéfir y menta*
- 17** *Gajos de mango fresco con menta, pimienta y azúcar de coco*
- 18** *Mitades de higos frescos con vinagre balsámico blanco*
- 19** *Higos asados con kéfir de vainilla y menta*
- 20** *Sago de coco*
- 21** *Pan de plátano*
- 22** *Cuadrados de chabacano seco y coco*
- 23** *Mitades de chabacano con mantequilla de macadamia y menta*
- 24** *Envolturas de manzana y canela*
- 25** *Envolturas de dátiles y chocolate*

- 26** *Envolturas de fresa y naranja*
- 27** *Mousse de naranja y chocolate*
- 28** *Panqueques de coco*
- 29** *Panqueques de limón y almendra*
- 30** *Muffins de pistacho*



CLÚSTERS DE NUECES Y ARCE

Rinde aproximadamente 2 tazas

INGREDIENTES

4 cucharadas de mantequilla
de almendra

4 cucharadas de aceite de coco
derretido

3 cucharadas de jarabe de arce

1/2 taza de almendras enteras

1/3 taza de semillas de girasol

1/3 taza de nueces
picadas finamente

1/4 taza de nueces de Brasil enteras

2 cucharadas de semillas
de calabaza

3 cucharadas de harina
de almendras

INSTRUCCIONES

Precalienta un horno de convección a 325°F y forra una bandeja de horno con papel manteca.

Coloca la mantequilla de almendras, aceite de coco y jarabe de arce en un tazón grande y combina bien. Agrega los ingredientes restantes y combina bien.

Usa tus dedos para crear pequeños clústers del tamaño de un bocado de la mezcla, luego colócalos en la bandeja. Coloca la bandeja en el horno durante 5-10 minutos o hasta que estén dorados.

Enfría en el refrigerador antes de servir.

KÉFIR DE COCO

Rinde 4 tazas

INGREDIENTES

- 4 tazas de crema de coco orgánica
- 1 cucharada de miel cruda
- 2 cucharadas de granos de kéfir

INSTRUCCIONES

Coloca la crema de coco, miel y granos de kéfir vivos en un frasco esterilizado y revuelve con una cuchara de madera para mezclar todo. Sella el tarro herméticamente y déjalo a temperatura ambiente.

La fermentación de la crema de coco puede tardar 24 horas o más, así que sigue observando el kéfir durante los días siguientes. Cuando el kéfir de coco forma notas amargas está listo. No hagas fermentar el kéfir muchos días porque se pueden presentar problemas asociados con el exceso de fermentación.

Cuando haya fermentado el kéfir, viértelo en un colador y retira los granos de kéfir (reserva los granos para tu siguiente lote de kéfir).

Guarda el kéfir de coco en el refrigerador.



KÉFIR DE VAINILLA Y COCO

Rinde 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 tazas de kéfir de coco
(ver receta relacionada)
- semillas de media vaina de vainilla
- 1 cucharada de azúcar de coco

INSTRUCCIONES

- Coloca los ingredientes en un tazón y mezcla bien.
- Sirve.

PAPAYA CON KÉFIR DE COCO Y LIMA FRESCA

Rinde 2 porciones

INGREDIENTES

- 1/4 de papaya pequeña, pelada y en cuartos a lo largo
- 1/2 taza de kéfir de coco
- 2 cucharadas de jugo de lima fresca
- 1 cucharadita de azúcar de coco (o xilitol)

INSTRUCCIONES

Coloca las rebanadas de papaya en un tazón y coloca encima una cucharada de kéfir. Rocía el jugo de lima por encima y luego espolvorea con el azúcar del coco para servir.



GRANOLA DE NUECES CON KÉFIR DE COCO

Rinde 4 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 taza de nueces de macadamia picadas
- 1/4 taza de almendras picadas
- 3 cucharadas de virutas de coco , tostadas
- 2 cucharadas de pecanas, picadas
- 1 cucharada de harina de linaza
- 1 cucharada de semillas de calabaza
- 8 cucharadas colmadas de kéfir de coco (ver receta relacionada)

INSTRUCCIONES

Combina las nueces de macadamia, almendras, virutas de coco, pecanas, harina de linaza y semillas de calabaza en un tazón.

Coloca porciones iguales de la granola de nueces en cuatro platos y cubre cada uno con 2 porciones de kéfir de coco.

Sirve.



BARRITAS DE GRANOLA

Rinde 6-8 barras

INGREDIENTES

55 gramos de mantequilla de cacao

2 cucharadas de miel

1½ tazas de granola de nueces (ver receta relacionada, Granola de nueces con kéfir de coco)

1/2 taza semillas de cáñamo / corazones de cáñamo

1/2 cucharadita de canela molida

INSTRUCCIONES

Forra un molde de 22 x 13 cm para hornear o un Tupperware con papel manteca.

Coloca la granola de nueces y las semillas de cáñamo en un tazón y mézclalas.

Derrite la mantequilla de cacao y la miel en una olla pequeña a fuego lento y sigue revolviendo hasta que comience a burbujejar. Retira inmediatamente del fuego y combina con la granola de nueces y semillas de cáñamo.

Coloca la mezcla en el molde y esparce uniformemente, presionando para compactar la mezcla. Cubre el molde y luego vuelve a ponerlo en el refrigerador durante 40-50 minutos o hasta que la mezcla esté firme al tacto.

Corta en barras individuales para servir.



ALMENDRAS TOSTADAS CON VAINILLA, CANELA Y MIEL

Rinde 1 taza

INGREDIENTES

- 1 taza de almendras
- 2 cucharadas de miel
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla natural
- 1/8 cucharadita de canela molida

INSTRUCCIONES

Coloca una sartén a fuego lento, añade las almendras y revuelve regularmente, cuando estén tostadas, retira la sartén del fuego y agrega la miel y el extracto de vainilla, y mezcla para cubrir las almendras mientras la miel se suaviza.

Coloca un pedazo de papel para hornear antiadherente en una bandeja y distribuye las almendras, raspando la mayor cantidad posible de miel de la sartén. Espolvorea con canela molida y luego coloca las almendras en el refrigerador durante 30-40 minutos o hasta que la miel se haya endurecido.

Sirve.



SEMILLAS DE CÁÑAMO CON ALMENDRAS, MIEL Y KÉFIR

Rinde 2 porciones

INGREDIENTES

1/2 taza semillas de cáñamo/
corazones de cáñamo

1/3 taza de almendras tostadas
con vainilla, canela y miel,
picadas toscamente (ver receta
relacionada)

1/4 taza de nueces picadas
toscamete.

1 taza de kéfir de coco (ver receta
relacionada)

INSTRUCCIONES

En un tazón pequeño combina las semillas de cáñamo,
almendras y nueces.

Divide el kéfir de coco en dos tazas, y luego cubre con una
porción uniforme de la mezcla de cáñamo y almendra.

Sirve.

BROWNIES DE AVELLANA SIN HORNEAR

Rinde 8-10

INGREDIENTES

- 1/2 taza de nueces pecanas
- 1/3 taza de avellanas tostadas
- 1/4 taza de cacao en polvo
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 2/3 taza de dátiles Medjool

INSTRUCCIONES

- Forra una bandeja con papel manteca.
- Coloca todos los ingredientes en un procesador de alimentos y procesa hasta formar una masa, y luego divide y forma 8-10 bolitas usando las palmas de las manos.
- Coloca las bolitas sobre la bandeja y luego coloca la bandeja en el refrigerador durante 1-2 horas o hasta que esté firme al tacto.
- Sirve.

GALLETAS DE HIGO Y NUEZ

Rinde 18-20

INGREDIENTES

2 1/2 tazas de higos secos
1 cucharadita de extracto de vainilla natural
1 cucharada de semillas de hinojo
1 cucharadita de canela molida
1/4 cucharadita de clavo molido
1/4 cucharadita de nuez moscada molida
pizca de pimienta blanca molida
1 taza de nueces tostadas, picadas

INSTRUCCIONES

Coloca los higos en una procesadora y procesa hasta obtener una pasta suave y con trocitos. Añade el extracto de vainilla, semillas de hinojo, canela, clavo de olor, nuez moscada y pimienta y mezcla para combinar. Transfiere la mezcla a un tazón junto con las nueces y luego usa las manos para combinar.

Estirar la masa en la mesa de trabajo para crear una forma larga de salchicha. Envuelve la mezcla en papel manteca y usa dos bandas elásticas para sostener cada extremo firmemente. Deja en un lugar fresco y seco durante 2-3 días, o hasta que la mezcla se haya secado.

Corta en rebanadas individuales para servir.

BOLITAS DE CHOCOLATE Y MACADAMIA

Rinde 10-12

INGREDIENTES

2 tazas de mantequilla
de macadamia

2 cucharadas de cacao en polvo

1 cucharadita de extracto de
vainilla natural

pizca de canela molida

15 dátiles Medjool

INSTRUCCIONES

Forra una bandeja con papel manteca.

Coloca todos los ingredientes en un procesador de alimentos y procesa hasta formar una masa, y luego divide y forma 10-12 bolitas usando las palmas de las manos.

Coloca las bolitas sobre la bandeja y luego coloca la bandeja en el refrigerador durante 1-2 horas o hasta que esté firme al tacto.

Sirve.



BOLITAS DE ALMENDRA Y COCO

Rinde 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de coco rallado
- 1/2 taza de mantequilla de almendras
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1/4 taza de plátano seco, picado
- 15 dátiles Medjool
- 1/4 cucharadita de pasta de vainilla
- pizca de canela molida

INSTRUCCIONES

- Forra una bandeja con papel manteca.
- Coloca todos los ingredientes en un procesador de alimentos y procesa hasta formar una masa, y luego divide y forma 10-12 bolitas usando las palmas de las manos.
- Coloca las bolitas sobre la bandeja y luego coloca la bandeja en el refrigerador durante 1-2 horas o hasta que esté firme al tacto.
- Sirve.



BOLITAS DE CHOCOLATE Y AVELLANA

Rinde 10-12

INGREDIENTES

1 taza de mantequilla de almendras
2/3 de taza de mantequilla
de avellana
3 cucharadas de cacao en polvo
3 cucharadas de aceite de coco
15 dátiles Medjool
pizca de canela molida

INSTRUCCIONES

Forra una bandeja con papel manteca.
Coloca todos los ingredientes en un procesador de alimentos y procesa hasta formar una masa, y luego divide y forma 10-12 bolitas usando las palmas de las manos.
Coloca las bolitas sobre la bandeja y luego coloca la bandeja en el refrigerador durante 1-2 horas o hasta que esté firme al tacto.
Sirve.



MINI BARRAS DE NUECES Y PLÁTANO

Rinde 10-12

INGREDIENTES

2/3 taza de pecanas, picadas

1/4 taza de mantequilla de cacao derretida

10 dátiles Medjool

1/3 taza de mantequilla de almendras

1/2 taza de plátano seco, picado

1/4 cucharadita de pasta de vainilla
pizca de canela molida

INSTRUCCIONES

Coloca 1/4 de taza de nueces picadas a un lado.

Coloca todos los ingredientes en un procesador de alimentos y procesa hasta que formar una masa, añade 1/4 taza de nueces picadas y combina bien con las manos.

Coloca cucharadas de la mezcla sobre una hoja de papel manteca, cubre con otra hoja de papel y usa un rodillo para aplanar la mezcla a un espesor uniforme de alrededor de 1/2 cm.

Coloca en el refrigerador durante 4-6 horas o hasta que esté firme al tacto.

Corta en piezas individuales para servir.

MITADES DE DURAZNO CON MANTEQUILLA DE MACADAMIA Y MIEL

Rinde 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 duraznos, a la mitad, sin hueso
- 2 cucharadas de mantequilla de macadamia
- 1 cucharada de miel
- 2 pizcas de jengibre molido

INSTRUCCIONES

Coloca las mitades de melocotón, con la piel hacia abajo, sobre un plato. Usa un cuchillo para esparcir una cantidad uniforme de mantequilla de macadamia sobre cada durazno. Rocía con miel y espolvorea con jengibre molido para servir.

CUBOS DE SANDÍA CON KÉFIR Y MENTA

Rinde 2-4 porciones

INGREDIENTES

1/2 sandía pequeña, sin piel y semillas, cortada en cubos de 2.5 cm.

1/3 taza de kéfir de coco (ver receta relacionada)

1 cucharadita de azúcar de coco

10 hojas de menta, machacadas

1/4 taza de hojuelas de almendras

INSTRUCCIONES

Coloca los cubos de sandía en un plato para servir.

Coloca una cucharadita de kéfir de coco encima de cada cubo de sandía, seguido de una pizca de azúcar de coco, hojas de menta y hojuelas de almendras.

Sirve.

GAJOS DE MANGO FRESCO CON MENTA, PIMIENTA Y AZÚCAR DE COCO

Rinde 2 porciones

INGREDIENTES

1 mango, sin semillas y piel,
cortado en gajos

1 cucharadita de azúcar de coco

1/2 cucharadita de granos
de pimienta

1/2 cucharadita de escamas de sal

1/2 taza de hojas de menta secas,
picadas

INSTRUCCIONES

Coloca el azúcar de coco, granos de pimienta, escamas de sal y hojas de menta en un mortero y muele hasta obtener un polvo fino.

Coloca los gajos de mango en un plato y espolvorea con la mezcla de azúcar de coco.

Sirve.

MITADES DE HIGOS FRESCOS CON VINAGRE BALSÁMICO BLANCO

Rinde aproximadamente 2 tazas

INGREDIENTES

- 4 higos frescos, rebanados por la mitad
- 2 cucharadas de kéfir de coco (ver receta relacionada)
- 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 cucharada de pepitas tostadas
- 2 cucharadas de vinagre de balsámico blanco (se puede usar balsámico común si no hay blanco)
- 2 pizcas de pimienta blanca molida

INSTRUCCIONES

Coloca las mitades de higos en un plato para servir. Coloca una cucharada de kéfir de coco sobre los higos, luego espolvorea con nueces y pepitas tostadas y rocía con vinagre balsámico.

Sirve con una pizca de pimienta blanca molida.

HIGOS ASADOS CON KÉFIR DE VAINILLA Y MENTA

Rinde 2 porciones

INGREDIENTES

- 4 higos frescos, en mitades
- 2 cucharadas colmadas de kéfir de vainilla (ver receta relacionada)
- 6 hojas de menta fresca, finamente rebanadas

INSTRUCCIONES

- Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.
- Coloca los higos en la parrilla y cocina durante 1-2 minutos o hasta que estén ligeramente dorados y suavizados.
- Retira de la parrilla y coloca en platos para servir.
- Cubre con una cucharada colmada de kéfir de vainilla y espolvorea con hojas de menta para servir.



SAGO DE COCO

Rinde 4-6 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 taza de sago (semillas de tapioca)
- 1 taza de crema de coco
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de xilitol
- canela molida

INSTRUCCIONES

- Coloca el sago, la crema de coco y el agua en una olla a fuego lento. Tapa y deja hervir a fuego lento durante 15-20 minutos, o hasta que el sago haya absorbido todo el líquido y esté tierno. Agrega el xilitol.
- Deja que se enfrie un poco antes de servir con una pizca de canela.

PAN DE PLÁTANO

Rinde 8-10 porciones

INGREDIENTES

3 plátanos maduros
4 huevos medianos, separados
2 cucharadas de miel
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de extracto de vainilla natural
 $\frac{2}{3}$ taza de harina de almendra
 $\frac{1}{3}$ taza de harina de avellana
 $1\frac{1}{2}$ cucharaditas de canela molida
1/2 cucharadita de nuez moscada molida
1/2 cucharadita de pimienta inglesa

INSTRUCCIONES

Precalienta un horno de convección a 350°F y forra una bandeja de horno con papel manteca.

Coloca los plátanos en un tazón y haz un puré con un tenedor.

Coloca las yemas de huevo, miel, aceite de oliva y extracto de vainilla en un tazón aparte y bate con un tenedor para combinar. Añade el puré de plátano, harina de almendra, harina de avellana, canela, nuez moscada y pimienta inglesa y mezcla.

En otro tazón, coloca las claras de huevo y bate con batidor eléctrico hasta que se formen picos suaves. Añade un tercio de la mezcla de plátano e incorpora las claras de huevo con una espátula de plástico. Cuando estén incorporadas, añade la mezcla de plátano restante e incorpora suavemente para combinar con las claras de huevo.

Vierte la mezcla de plátano en un molde para pan, y hornea durante 20-25 minutos o hasta que esté cocido y un palillo de dientes salga limpio del centro.

Sirve una rebanada sola o con una cucharada de kéfir de coco y rocía con miel.

CUADRADOS DE CHABACANO SECO Y COCO

Rinde 8

INGREDIENTES

- 1 taza de chabacanos secos
- 2 cucharadas de aceite de coco líquido
- 1 cucharadita de xilitol
- 1/4 cucharadita de pasta de vainilla
- 1/4 de taza de coco rallado

INSTRUCCIONES

Remoja los chabacanos en agua hirviendo durante 5-6 minutos, o hasta que estén suaves. Retira del agua y sécalos, luego colócalos en un procesador de alimentos junto con el aceite de coco, el xilitol y la pasta de vainilla. Procesa hasta que se forme una consistencia cremosa.

Coloca cucharadas de la mezcla sobre una hoja de papel manteca, cubre con otra hoja de papel y usa un rodillo para aplanar la mezcla a un espesor uniforme de alrededor de 1 cm.

Coloca en el refrigerador durante 4-6 horas o hasta que esté firme al tacto. Corta en piezas individuales de 4 x 4 cm.

Coloca el coco rallado en un plato y luego presiona cada cuadrado sobre el coco hasta que quede cubierto.



MITADES DE CHABACANO CON MANTEQUILLA DE MACADAMIA Y MENTA

Rinde 8

INGREDIENTES

- 8 mitades de chabacano seco
- 4 cucharaditas de mantequilla de macadamia
- 10 hojas de menta fresca, machacadas y rebanadas

INSTRUCCIONES

- Remoja los chabacanos en agua hirviendo durante 5-6 minutos, o hasta que estén suaves. Retira del agua y sécalos, luego presiona cada mitad de chabacano con los dedos para que quede de alrededor de la mitad del tamaño. Coloca en un plato para servir.
- Esparce media cucharadita de mantequilla de macadamia encima de cada mitad de chabacano y espolvorea encima las hojas de menta para servir.

ENVOLTURAS DE MANZANA Y CANELA

Rinde 4-6 porciones

INGREDIENTES

6 manzanas, en cubos
1/2 taza de agua hirviendo
1 cucharada de canela molida
pizca de jengibre molido
pizca de pimienta de Cayena molida
1 cucharadita de miel

INSTRUCCIONES

Si usas un horno o un deshidratador para hacer las envolturas, precaliéntalo a 100-125°F.

Coloque las manzanas picadas y el agua hirviendo en una olla a fuego bajo-medio. Lleva a punto de hervor lento y tapa, cocina de 60 a 90 minutos o hasta que las manzanas estén muy tiernas. Deja que se enfríen.

Pasa las manzanas a un procesador de alimentos junto con la canela, jengibre, pimienta de cayena y miel. Procesa hasta que se forme una consistencia cremosa.

Esparce la mezcla uniformemente con una espátula sobre la bandeja de malla de la deshidratadora, o en una bandeja de malla resistente al calor.

Usando un deshidratador, deja durante 6 a 8 horas en la posición correcta para hacer envolturas de fruta (alrededor 100-125°F) o de 6-8 horas en el horno precalentado.

Cuando la fruta esté seca, retira suavemente de la bandeja de malla y corta en tiras finas para servir.

ENVOLTURAS DE DÁTILES Y CHOCOLATE

Rinde 4-6 porciones

INGREDIENTES

1 taza de dátiles sin hueso
3½ cucharadas de cacao en polvo
1/2 cucharadita de extracto de vainilla natural
2 cucharadas de miel (opcional)
pizca de sal marina molida
2-4 cucharadas de agua

INSTRUCCIONES

Si usas un horno o un deshidratador para hacer las envolturas, precaliéntalo a 100-125°F.

Pon en remojo los dátiles en agua hirviendo durante 5-6 minutos, o hasta que estén suaves. Retíralos del agua y sécalos, luego ponlos en un procesador de alimentos junto con el cacao en polvo, extracto de vainilla, miel y sal. Procesa hasta que se forme una consistencia cremosa, agrega el agua 1 cucharada a la vez si la mezcla está demasiado seca.

Pasa la mezcla por un tamiz y desecha (o come) cualquier sólido.

Esparce la mezcla uniformemente con una espátula sobre la bandeja de malla de la deshidratadora, o en una bandeja de malla resistente al calor.

Usando un deshidratador, deja durante 6 a 8 horas en la posición correcta para hacer envolturas de fruta (alrededor 100-125°F) o de 6-8 horas en el horno precalentado.

Cuando la fruta esté seca, retira suavemente de la bandeja de malla y corta en tiras finas para servir.

ENVOLTURAS DE FRESA Y NARANJA

Rinde 4-6 porciones

INGREDIENTES

1/2 taza de chabacanos secos

3 tazas de fresas frescas

Cáscara finamente rallada
de 1 pequeña naranja

INSTRUCCIONES

Si usas un horno o un deshidratador para hacer las envolturas, precaliéntalo a 100-125°F.

Remoja los chabacanos en agua hirviendo durante 5-6 minutos, o hasta que estén suaves. Retíralos del agua y sécalos, luego ponlos en un procesador de alimentos junto con las fresas y la ralladura de naranja. Procesa hasta que se forme una consistencia cremosa.

Pasa la mezcla por un tamiz y desecha (o come) cualquier sólido.

Esparce la mezcla uniformemente con una espátula sobre la bandeja de malla de la deshidratadora, o en una bandeja de malla resistente al calor.

Usando un deshidratador, deja durante 6 a 8 horas en la posición correcta para hacer envolturas de fruta (alrededor 100-125°F) o de 6-8 horas en el horno precalentado.

Cuando la fruta esté seca, retira suavemente de la bandeja de malla y corta en tiras finas para servir.

MOUSSE DE CHOCOLATE Y NARANJA

Rinde 2 porciones

INGREDIENTES

100 gramos chocolate 85% cacao
(apto para Paleo-), roto en pedazos

88 ml de agua caliente

1 cucharadita de ralladura fina
de naranja

INSTRUCCIONES

Coloca hielo en un tazón grande y crea un baño de hielo colocando un tazón más chico sobre el hielo.

Coloca una olla pequeña a fuego lento y añade el chocolate y el agua. Revuelve constantemente hasta que el chocolate se haya derretido. Apenas se haya derretido el chocolate, ponlo en el baño de hielo y usa un batidor eléctrico para hacer una mousse.

Incorpora suavemente la cáscara de naranja rallada para servir.

PANQUEQUES DE COCO

Rinde 2-4 porciones

INGREDIENTES

2 cucharadas de harina de coco

2 cucharaditas de cáscaras
de psyllium

1/4 taza de leche de coco

6 huevos

aceite de coco o mantequilla
para freír

INSTRUCCIONES

Coloca todos los ingredientes excepto el aceite de coco/mantequilla en un tazón y usa una batidora eléctrica para mezclar bien.

Calienta una sartén a fuego medio-alto y añade una cucharadita de aceite de coco o mantequilla para cubrir el fondo de la sartén mientras se derrite. Añade una cucharada colmada de la mezcla para panqueques a la sartén para hacer un panqueque. Agrega tantas cucharadas como sea posible sin que se toque la masa. Cocina hasta que la superficie del panqueque empiece a burbujejar y se haya empezado a cocinar, luego voltéalo y cocina 1-2 minutos o hasta que los panqueques estén bien cocidos.

Repite con el resto de la masa y sirve.



PANQUEQUES DE LIMÓN Y ALMENDRA

Rinde 8-10 porciones

INGREDIENTES

2 tazas de harina de almendra
1/2 taza de mantequilla
de macadamia
1/4 taza de leche de coco
1 cucharada de ralladura fina
de limón
4 cucharadas de jugo de limón
3 cucharadas de azúcar de coco
5 huevos
aceite de coco o mantequilla
para freír

INSTRUCCIONES

Coloca todos los ingredientes excepto el aceite de coco/mantequilla en un tazón y usa una batidora eléctrica para mezclar bien.

Calienta una sartén a fuego medio-alto y añade una cucharadita de aceite de coco o mantequilla para cubrir el fondo de la sartén mientras se derrite. Añade una cucharada colmada de la mezcla para panqueques a la sartén para hacer un panqueque. Agrega tantas cucharadas como sea posible sin que se toque la masa. Cocina hasta que la superficie del panqueque empiece a burbujejar y se haya empezado a cocinar, luego voltéalo y cocina 1-2 minutos o hasta que los panqueques estén bien cocidos.

Repite con el resto de la masa y sirve.

MUFFINS DE PISTACHO

Rinde 8-10

INGREDIENTES

2 tazas de pistachos sin sal
6 huevos, separados
2/3 taza de leche de coco
1/2 taza de aceite de oliva
1/2 taza de azúcar de coco
1 cucharadita de cardamomo molido
2 cucharaditas de ralladura fina de naranja
1 cucharadita de extracto de vainilla natural
pizca de bicarbonato de sodio

INSTRUCCIONES

Precalienta un horno de convección a 350 ° F.

Coloca una sartén a fuego lento y añade los pistachos, mezcla hasta que estén ligeramente tostados y luego retira de la sartén y deja que se enfríen. Cuando estén fríos, coloca los pistachos en un procesador de alimentos y pulsa hasta que queden finamente molidos.

Coloca las yemas de huevo, leche de coco, aceite de oliva, azúcar de coco, cardamomo, ralladura de naranja, extracto de vainilla y bicarbonato de sodio en un tazón grande y bate con batidora eléctrica. Añade los pistachos molidos y usa una cuchara de madera para incorporarlos suavemente a la mezcla.

En un recipiente aparte, bate las claras de huevo con batidor hasta que formen picos, luego incorpóralas suavemente a la mezcla de pistachos.

Coloca la mezcla en una bandeja de muffins antiadherente y hornea durante 35-45 minutos, o hasta que estén cocidos y un palillo de dientes salga limpio del centro.

Deja que se enfríen antes de servir.

GRACIAS.