



Panes Antiinflamatorios

Cuarenta y dos panes sin harina de trigo, en seis semanas de Lunes a Domingo, para desinflamar la barriga y no quedarte con hambre.

Contenido

Introducción		5
Semana 1		6
LUNES	Pan de Calabaza	6
MARTES	Pan de Coliflor	7
MIÉRCOLES	Pan de Garbanzos Sencillo	8
JUEVES	Pan de Zucchini (Calabacín) Rápido	9
VIERNES	Pan de Zanahoria Sencillo	10
SÁBADO	Pan de Espinaca	11
DOMINGO	Pan de Plátano Verde Rápido	12
Semana 2		13
LUNES	Pan de Garbanzos al Horno	13
MARTES	Pan de Espinacas al Horno	14
MIÉRCOLES	Pan de Zanahoria en Waflera	15
JUEVES	Pan de Calabacín con Parmesano y Linaza	16
VIERNES	Pan de Calabaza con Parmesano	17
SÁBADO	Pan de Aguacate en Sándwich	18
DOMINGO	Pan de Queso Cottage en Waflera	19
Semana 3		20
LUNES	Pan de Plátano Verde Licuado	20
MARTES	Pan de Puerros y Queso Cheddar	21

MIÉRCOLES	Pan de Lentejas y Especias	22
JUEVES	Pan de Harina de Coco	23
VIERNES	Pan de Claras de Huevo y Semillas de Lino	24
SÁBADO	Pan de Frijoles con Comino Negro	25
DOMINGO	Pan de Brócoli con Harina de Almendra	26

Semana 4

27

LUNES	Pan de Almendras Clásico	27
MARTES	Pan de Coliflor Esponjoso	28
MIÉRCOLES	Pan Marmoleado de Almendra y Canela	29
JUEVES	Pan de Frijoles Sencillo	30
VIERNES	Pan de Lentejas con Levadura	31
SÁBADO	Pan de Quinoa Esponjoso	32
DOMINGO	Pan de Plátano Verde al Horno	33

Semana 5

34

LUNES	Pan de Garbanzos con Requesón	34
MARTES	Panecillo de Brócoli, Coliflor y Zanahoria	35
MIÉRCOLES	Pan de Garbanzos con Aceitunas	36
JUEVES	Flatbread de Batata	37
VIERNES	Bagels de Yogur Griego	38
SÁBADO	Pan de Linaza Individual	39
DOMINGO	Pan de Tahini y Nuez	40

Semana 6

41

LUNES	Pan de Zanahoria y Calabacín	41
MARTES	Pan de Plátano Maduro	42
MIÉRCOLES	Pan de Lentejas Rojas con Yogur	43

JUEVES	Pan de Ajo y Mozzarella	44
VIERNES	Pan de Zanahoria con Harina de Almendra	45
SÁBADO	Pan de Quinoa con Ajo y Orégano	46
DOMINGO	Pan de Nube Gourmet	47
Para cerrar		48

Introducción

Hola, soy María. Aquí en Sabores Secretos cocino todos los días pensando en una sola cosa: comer rico sin que la barriga pague la cuenta después.

Este librito reúne cuarenta y dos panes que preparo en casa, sin harina de trigo, organizados en seis semanas de Lunes a Domingo. Vas a encontrar panes de verduras, de legumbres, de semillas y hasta un pan de nube bien liviano. Todos pensados para ayudarte a desinflamar y sentirte más liviana.

Cada receta trae los ingredientes con su medida exacta y los pasos numerados, tal como los hago yo en mi cocina. No necesitas equipo especial: con un molde, un sartén, una waflera o hasta el microondas, ya puedes empezar. Elige una semana entera, o mezcla los panes que más te gusten entre todas.

Nota. Este material es educativo y no reemplaza la orientación de tu médico. Si tienes alguna condición de salud o sigues algún tratamiento, conversa con tu médico antes de cambiar tu alimentación.

Semana 1

Panes sencillos con lo que tengas en la nevera: calabaza, coliflor, garbanzos, zucchini, zanahoria, espinaca y plátano verde.

LUNES

Pan de Calabaza

1 porción individual	5 min	3 a 4 min en microondas, o 12 a 15 min en horno	Microondas u horno
Rinde	Prep	Cocción	Método

- 1/2 taza de puré de calabaza cocida (100 g)
- 1 huevo grande
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear (2 g)
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de fécula de maíz o harina de arroz (10 g), opcional, solo si la mezcla queda muy líquida



- 1 Procesa el puré de calabaza, el huevo, el polvo para hornear y la sal en la procesadora, hasta que quede una mezcla pareja.
- 2 Si la mezcla queda muy líquida, agrega la fécula de maíz (o harina de coco o de almendra) para espesarla.
- 3 Engrasa un envase chico de vidrio apto para microondas, o una bandeja chica para horno, con un poco de aceite o mantequilla.
- 4 Para microondas: cocina 3 a 4 minutos, hasta que el pan esté firme. Para horno: hornea a 350°F (175°C) de 12 a 15 minutos.
- 5 Deja enfriar antes de comer.

Una receta chiquita y rápida, para cuando te provoca un pancito calentito sin complicarte.

Pan de Coliflor

1 porción individual	10 min	3 a 4 min en microondas, o 15 a 18 min en horno	Microondas u horno
Rinde	Prep	Cocción	Método

- 4 ramilletes medianos de coliflor cruda (300 g)
- 1 huevo grande
- 1 cucharadita de especias italianas (2 g)
- 1/4 cucharadita de polvo para hornear (1 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 ml)
- 1 cucharada de semillas a elección (chía, sésamo, lino)



- 1 Coloca los ramilletes de coliflor crudo en la procesadora con el huevo, las especias italianas y el polvo para hornear.
- 2 Procesa hasta que todo quede bien mezclado y con una textura pareja.
- 3 Engrasa con el aceite de oliva un envase de vidrio apto para microondas o una bandeja para horno.
- 4 Vierte la mezcla y extiéndela de manera uniforme. Espolvorea las semillas por encima.
- 5 Para microondas: cocina 3 a 4 minutos, hasta que esté firme. Para horno: hornea a 375°F (190°C) de 15 a 18 minutos, hasta dorar.
- 6 Deja enfriar un poco antes de cortar en porciones.

Con las semillas que más te gusten por encima, queda con una textura extra crocante.

Pan de Garbanzos Sencillo

1 porción individual	5 min	3 a 4 min en microondas, o 12 a 15 min en horno	Microondas u horno
Rinde	Prep	Cocción	Método

- 4 cucharadas de garbanzos cocidos (60 g)
- 1 huevo grande
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear (2 g)
- 1 pizca de sal



- 1 Junta todos los ingredientes y procesa hasta que quede una mezcla pareja y cremosa.
- 2 Engrasa un envase chico de vidrio apto para microondas, o una bandeja chica para horno, con un poco de aceite o mantequilla.
- 3 Para microondas: cocina 3 a 4 minutos, hasta que el pan esté firme. Para horno: hornea a 350°F (175°C) de 12 a 15 minutos, hasta dorar.
- 4 Deja enfriar antes de comer.

Si usas garbanzos de lata, enjuágalos bien para sacarles el exceso de sal. Para una miga más cremosa, suma una cucharada de yogur griego.

Pan de Zucchini (Calabacín) Rápido

1 porción individual	10 min	4 a 5 min en microondas, o 15 a 18 min en horno	Microondas u horno
Rinde	Prep	Cocción	Método

- 1 zucchini o calabacín mediano (150 g)
- 1 huevo grande
- 3 cucharadas de harina de almendra o de coco (30 g)
- 1 cucharadita de polvo para hornear (4 g)
- 1 pizca de sal



- 1 Ralla el zucchini y exprime bien el exceso de líquido con una toalla limpia o papel absorbente.
- 2 Colócalo en la procesadora junto con el huevo, la harina, el polvo para hornear y la sal. Procesa hasta que quede una mezcla pareja.
- 3 Engrasa un envase chico de vidrio apto para microondas, o una bandeja chica para horno, con un poco de aceite o mantequilla.
- 4 Para microondas: cocina a potencia máxima 4 a 5 minutos, hasta que el pan esté firme. Para horno: hornea a 350°F (175°C) de 15 a 18 minutos, hasta dorar.
- 5 Deja enfriar antes de cortarlo.

Exprime bien el zucchini antes de mezclar, así el pan no queda aguado.

Pan de Zanahoria Sencillo

1 porción individual	10 min	4 a 5 min en microondas, o 15 a 18 min en horno	Microondas u horno
Rinde	Prep	Cocción	Método

- 1 zanahoria mediana (100 g)
- 1 huevo grande
- 2 cucharadas de harina de almendra o de coco (20 g)
- 1 cucharadita de polvo para hornear (4 g)
- 1 pizca de sal



- 1 Ralla la zanahoria con un rallador fino. Si está muy húmeda, escúrrela un poco con una toalla de cocina.
- 2 Colócala en la procesadora con el huevo, la harina, el polvo para hornear y la sal. Procesa hasta obtener una masa pareja.
- 3 Engrasa un envase chico de vidrio apto para microondas, o una bandeja chica para horno, con un poco de aceite o mantequilla.
- 4 Para microondas: cocina a potencia máxima 4 a 5 minutos. Para horno: hornea a 350°F (175°C) de 15 a 18 minutos.
- 5 Deja enfriar antes de cortar y servir.

Con harina de almendra el sabor es más suave; con harina de coco, vigila el líquido porque absorbe más.

Pan de Espinaca

1 pan para rellenar (2 porciones
aprox.)

Rinde

10
min

Prep

15
min

Cocción

Sartén

Método

- 2 1/2 tazas de espinaca fresca (70 g)
- 1 cucharada de almendras (10 g)
- 1/2 taza de claras de huevo (130 ml)
- 1 cucharadita de yogur griego (5 g)
- 3/4 taza de harina de avena (80 g), o harina de almendra o de coco
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio (4 g)
- 1 cucharadita de jugo de limón (5 ml)
- Sal, pimienta u orégano a gusto

- 1 Mezcla en la licuadora o procesadora la espinaca, las almendras, las claras y el yogur, hasta que quede bien licuado.
- 2 Agrega la harina de avena, el bicarbonato y el jugo de limón. Mezcla bien hasta integrar. Suma las especias que prefieras.
- 3 Precalienta un sartén antiadherente de 10 a 12 cm de diámetro. Cocina la mezcla a fuego bajo, con tapa, durante unos 15 minutos, vigilando que no se queme.
- 4 Verifica el punto con un palillo: si sale limpio del centro, está listo.
- 5 Deja enfriar por completo antes de cortarlo.
- 6 Córtalo a la mitad o en capas y rellénalo a tu gusto, con queso, hummus o aguacate.



Se sirve como un pan plano que puedes rellenar a tu gusto, con queso, aguacate o hummus.

Pan de Plátano Verde Rápido

1 porción individual	10 min	4 a 5 min en microondas, o 15 a 18 min en horno	Microondas u horno
Rinde	Prep	Cocción	Método

- 1 plátano verde (150 g)
- 1 huevo grande
- Sal a gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen (15 ml)
- 2 cucharadas de vinagre de manzana (30 ml)
- 1/4 cucharadita de polvo para hornear sin aluminio (1 g)
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio (1 g)
- Semillas de chía, lino, cáñamo o sésamo, para decorar



- 1 Pela el plátano verde y córtalo en trozos pequeños.
- 2 Colócalo en la procesadora junto con el huevo, el aceite de oliva, el vinagre de manzana, el polvo para hornear, el bicarbonato y la sal.
- 3 Procesa hasta obtener una mezcla pareja, sin grumos.
- 4 Engrasa un molde o bandeja chica apta para microondas u horno con un poco de aceite de oliva.
- 5 Vierte la mezcla en el molde y decora con las semillas.
- 6 Para microondas: cocina 4 a 5 minutos, hasta que el pan esté firme. Para horno: hornea a 350°F (175°C) de 15 a 18 minutos.
- 7 Deja enfriar un poco antes de cortar.

Las semillas por encima no son solo decoración: le suman fibra y una textura rica al morder.

Semana 2

Panes chiquitos, uno por porción, con horno, waflera o microondas.

LUNES

Pan de Garbanzos al Horno

4 porciones	10 min	20 a 25 min	Horno
Rinde	Prep	Cocción	Método

- 1 taza de garbanzos cocidos (150 g)
- 2 huevos
- 1 cucharadita de polvo para hornear (5 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 ml)
- Sal, comino y tomillo, a gusto
- Ajonjolí negro y semillas de sésamo, para cubrir



- 1 Precalienta el horno a 350°F (180°C).
- 2 En la licuadora o procesadora, coloca los garbanzos, los huevos, el polvo para hornear, el aceite de oliva, la sal, el comino y el tomillo. Procesa hasta que quede una mezcla pareja, sin grumos.
- 3 Engrasa apenas moldes o envases individuales con un poco de aceite de oliva.
- 4 Llena cada envase con la mezcla, dejando un poco de espacio arriba para que el pan suba.
- 5 Espolvorea el ajonjolí negro y las semillas de sésamo por encima.
- 6 Hornea de 20 a 25 minutos, hasta que los panes estén firmes y doraditos en los bordes.
- 7 Deja enfriar un poco y sirve caliente.

Quedan como panecillos individuales, perfectos para llevar al trabajo o a la escuela.

Pan de Espinacas al Horno

1	10	10 a 12 min, más 3 a 5 min si	Horno o
porción	min	agregas queso	tostadora
Rinde	Prep	Cocción	Método

- 1 taza de espinacas crudas (30 g)
- 1 huevo grande (50 g)
- 1 cucharada de yogur (15 ml)
- 3 cucharadas de harina de almendra (24 g), o 2 cucharadas de harina de coco (14 g)
- 1 cucharadita de ajonjolí negro (3 g)
- 1/2 cucharadita de sal (2,5 g)
- Opcional: 2 cucharadas de queso mozzarella rallado (20 g)



- 1 Precalienta el horno o la tostadora a 350°F (180°C).
- 2 Mezcla el huevo y las espinacas en la procesadora hasta que no queden trozos grandes de hoja.
- 3 Agrega el yogur, la harina de almendra, el ajonjolí negro y la sal. Procesa de nuevo hasta obtener una textura pareja.
- 4 Forra la bandeja con papel para hornear y vierte la mezcla, en una capa de un centímetro de grosor.
- 5 Hornea de 10 a 12 minutos, hasta que esté firme y dorado en los bordes.
- 6 Si quieres, agrega el queso mozzarella por encima y vuelve a hornear de 3 a 5 minutos más, hasta que se derrita.

Si le agregas el queso mozzarella por encima en los últimos minutos, te queda como una mini pizza de espinaca.

Pan de Zanahoria en Waflera

4 porciones

Rinde

5 min

Prep

1,5 a 2 min por pan

Cocción

Waflera

Método

- 2 huevos
- 35 g de zanahoria rallada (1/3 taza)
- 50 g de queso mozzarella rallado (1/4 taza)
- Sal a gusto



- 1 Ralla la zanahoria previamente lavada.
- 2 En un tazón, mezcla los huevos, la zanahoria rallada, el queso mozzarella y la sal, hasta integrar bien.
- 3 Enciende la waflera y engrásala apenas con aceite de oliva.
- 4 Cuando esté bien caliente, vierte un poco de la mezcla en el centro, cierra y cocina de 1,5 a 2 minutos, hasta que el pan esté firme y dorado.
- 5 Retira con cuidado y sirve caliente con tus toppings favoritos.

El más rápido de todos: en dos minutos ya tienes tu pancito calentito.

Pan de Calabacín con Parmesano y Linaza

2 porciones

Rinde

10 min

Prep

15 a 20 min

Cocción

Horno

Método

- 2 calabacines pequeños (150 g)
- 1 huevo
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado (10 g)
- 2 cucharadas de linaza molida (14 g)
- Sal a gusto



- 1 Precalienta el horno a 350°F (180°C).
- 2 Lava y ralla los calabacines. Exprímelos con una toalla de cocina limpia para sacarles el exceso de agua.
- 3 En un tazón, mezcla el calabacín rallado, el huevo, el parmesano, la linaza molida y la sal, hasta que quede todo bien combinado.
- 4 Cubre una bandeja con papel para hornear o engrásala apenas. Vierte la mezcla en porciones chicas, de un centímetro de grosor.
- 5 Hornea de 15 a 20 minutos, hasta que esté firme y dorado en los bordes.
- 6 Deja enfriar un poco antes de servir.

Perfecto para servir como acompañamiento, en porciones chiquitas y crocantes.

Pan de Calabaza con Parmesano

1 porción	10 min	17 a 21 min	Horno
Rinde	Prep	Cocción	Método

- 1/4 taza de calabaza cruda rallada (60 g)
- 1 huevo grande (50 g)
- 1 cucharada de harina de almendra (10 g)
- 1 cucharada de queso parmesano rallado (5 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva o de aguacate (5 ml)
- 1/4 cucharadita de sal (1,5 g)
- Pimienta a gusto



- 1 En un tazón, mezcla la calabaza rallada, el huevo, el parmesano, la harina de almendra, la sal y la pimienta, hasta obtener una masa pareja.
- 2 Cubre un molde chico con papel para hornear o engrásalo apenas. Vierte la mezcla y hornea a 350°F (180°C) de 15 a 18 minutos, hasta que esté firme y dorada en los bordes.
- 3 Retira del horno, agrega el aceite de oliva por encima y, si quieres, una capa extra de queso.
- 4 Vuelve al horno 2 a 3 minutos más, para derretir el queso.
- 5 Si quieres, suma unas semillas de calabaza por encima para más textura.
- 6 Deja enfriar un poco antes de cortar y servir.

El toque de aceite por encima al final, recién salido del horno, le da un brillo lindo.

Pan de Aguacate en Sándwich

1 sándwich (2 rebanadas)

Rinde

10 min

Prep

20 min

Cocción

Horno

Método

- 1 aguacate maduro
- 1 huevo
- 50 g de queso mozzarella rallado (1/4 taza)
- 1 pizca de sal
- Hierbas mixtas a gusto (orégano, albahaca, tomillo)



- 1 Precalienta el horno a 190°C (374°F).
- 2 Machaca el aguacate en un tazón con un tenedor. Agrega el huevo, el queso mozzarella y la sal, y revuelve hasta combinar bien.
- 3 Cubre una bandeja con papel para hornear. Con una cuchara, forma dos círculos con la mezcla, como si fueran las rebanadas de un pan.
- 4 Espolvorea las hierbas mixtas sobre uno de los dos círculos, que será la parte de arriba del sándwich.
- 5 Hornea 20 minutos, hasta que esté firme y ligeramente dorado en los bordes.
- 6 Unta una de las rebanadas con un poco de pesto, agrega lechuga, tomate y queso si quieres, y cierra con la otra rebanada.
- 7 Sirve caliente.

Se arma como un sándwich de verdad: dos rebanadas de pan de aguacate con tu relleno favorito en el medio.

DOMINGO

Pan de Queso Cottage en Waflera

1 porción

Rinde

5 min

Prep

3 a 5 min

Cocción

Waflera

Método

- 1/2 taza de queso cottage (100 g)
- 2 huevos
- Sal y pimienta a gusto



- 1 Enciende la waflera para que esté bien caliente al momento de agregar la mezcla.
- 2 En un tazón, mezcla el queso cottage, los huevos, la sal y la pimienta con un tenedor, hasta que quede una masa pareja.
- 3 Rocía la waflera con un poco de aceite si hace falta. Vierte la mezcla y distribúyela de manera uniforme.
- 4 Cierra la waflera y cocina de 3 a 5 minutos, hasta que el pan esté firme y dorado a tu gusto.
- 5 Retira con cuidado y sirve caliente, como base de sándwich o junto a una ensalada.

Con solo tres ingredientes, es de los panes más rápidos de toda la semana.

Semana 3

Panes para la semana completa: se conservan bien en la nevera y rinden varias porciones.

LUNES

Pan de Plátano Verde Licuado

12 rebanadas aprox. Rinde	10 min, más 5 min de licuado Prep	40 min Cocción	Horno Método
---------------------------------	---	----------------------	-----------------

- 3 plátanos verdes medianos (680 g)
- 5 huevos grandes
- 1/2 cucharadita de sal rosada (2 g), ajustar a gusto
- 1 pizca (1/4 cucharadita) de polvo para hornear



- 1 Pela los plátanos verdes y córtalos en trozos.
- 2 Colócalos en la licuadora con los huevos, la sal y el polvo para hornear. Licúa 1 minuto, y repite 5 veces seguidas, hasta obtener una mezcla cremosa, parecida a un batido.
- 3 Vierte la mezcla en un molde para pan engrasado o forrado con papel para hornear.
- 4 Hornea a 350°F (175°C) durante 40 minutos, hasta que al insertar un palillo salga limpio.
- 5 Deja enfriar por completo antes de cortar.
- 6 Para una textura más crocante, tuesta las rebanadas en la tostadora o freidora de aire antes de comer.

Rinde bastante: unas doce rebanadas. Congela las que no vayas a comer enseguida.

Pan de Puerros y Queso Cheddar

1 hogaza (8 a 10 porciones)

Rinde

20 min

Prep

30 min

Cocción

Horno

Método

- 2 1/2 tazas de harina de almendra (250 g)
- 1/2 taza de harina de coco (60 g)
- 1 cucharadita de polvo para hornear sin gluten (4 g)
- 1 cucharadita de perejil seco (1 g), o cambia por orégano, albahaca o tomillo
- 2 puerros medianos, finamente picados (150 g)
- 8 cucharadas de ghee (110 g)
- 1 1/2 tazas de queso cheddar rallado (175 g), o mozzarella baja en grasa
- 3/4 taza de agua (180 ml)
- 2 cucharadas de leche de almendras sin azúcar, para pincelar (30 ml)
- Sal rosada y pimienta negra a gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva, para saltear los puerros (5 ml)



- 1 En un sartén, calienta el aceite de oliva y sofríe los puerros a fuego medio 5 minutos, hasta que estén blandos y doraditos. Reserva.
- 2 En un bowl grande, mezcla la harina de almendra, la harina de coco, el polvo para hornear, el perejil, la sal y la pimienta.
- 3 Añade el ghee frío en trocitos e intégralo con las yemas de los dedos, hasta que quede una textura arenosa.
- 4 Agrega el queso rallado y los puerros salteados, y mezcla bien.
- 5 Vierte el agua de a poco, mezclando con las manos, hasta obtener una masa suave y manejable.
- 6 Coloca la masa en una bandeja engrasada o forrada con papel para hornear. Forma un círculo grueso de unos 20 cm. Pincela la superficie con la leche de almendras.
- 7 Hornea a 200°C (390°F, con ventilador) durante 30 minutos, hasta dorar. Si se dora muy rápido, cúbrelo con papel aluminio en los últimos minutos.
- 8 Deja enfriar unos minutos antes de cortar y sirve tibio.

Se hornea en forma de hogaza redonda, ideal para cortar en cuñas y compartir en la mesa.

Pan de Lentejas y Especias

8 a 10 rebanadas aprox. Rinde	15 min, más remojo de lentejas toda la noche Prep	50 a 55 min Cocción	Horno Método
--	---	---------------------------	-----------------

- 1 taza de lentejas rojas secas, remojadas toda la noche y bien escurridas (200 g)
- 2 huevos grandes
- 1 cucharada de yogur griego natural sin azúcar (15 g)
- 1/3 a 1/2 taza de aceite de oliva extra virgen (80 a 120 ml)
- 2 cucharadas de linaza molida (20 g)
- 1 1/2 cucharadita de polvo para hornear sin gluten (6 g)
- 1/2 cucharadita de sal rosada (2 g)
- 1 cucharadita de tomillo seco (1 g)
- 1/2 cucharadita de paprika ahumada (1 g)
- Opcional: 2 cucharadas de harina de coco o de almendra, para más firmeza (15 g)
- Semillas para decorar (girasol, sésamo, comino negro, calabaza)



- 1 Remoja las lentejas en abundante agua toda la noche. Escúrrelas bien y déjalas secar unos minutos.
- 2 En la procesadora, tritura las lentejas con los huevos, el yogur, el aceite de oliva, la sal, el tomillo y la paprika, hasta obtener una mezcla pareja.
- 3 Incorpora la linaza molida y el polvo para hornear (y la harina extra si quieres). Mezcla bien.
- 4 Vierte la mezcla en un molde forrado con papel para hornear o apenas engrasado. Espolvorea las semillas por encima.
- 5 Hornea a 170°C (350°F) de 50 a 55 minutos, hasta que al insertar un palillo salga limpio.
- 6 Deja reposar 15 minutos antes de cortar en rebanadas.

El tomillo y la paprika ahumada le dan un sabor bien de pan de campo.

Pan de Harina de Coco

1 pan chico	10 min, más 5 min de reposo	25 min	Freidora de aire
Rinde	Prep	Cocción	Método

- 3 huevos grandes
- 1/4 taza de harina de coco (25 g)
- 1 cucharadita de polvo para hornear (4 g)
- 1 pizca de sal rosada
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen (15 ml)
- 1 cucharada de psyllium en polvo (7 g), o media cucharada de chía más media de linaza molida



- 1 En un bowl, mezcla los huevos, la harina de coco, el psyllium, el polvo para hornear y la sal, hasta obtener una masa espesa y pareja.
- 2 Deja reposar la masa 5 minutos, para que el psyllium absorba la humedad y tome cuerpo. Agrega el aceite de oliva y mezcla bien.
- 3 Pasa la masa a un molde chico apto para freidora de aire, o forma un pan compacto sobre papel para hornear. Marca 3 a 5 líneas en la superficie con un cuchillo, para que se vea artesanal.
- 4 Cocina en la freidora de aire a 180°C (350°F) durante 25 minutos, hasta que esté firme y dorado.
- 5 Deja enfriar 10 minutos antes de cortar.

Deja reposar la masa esos cinco minutos: es lo que hace que el psyllium tome cuerpo.

Pan de Claras de Huevo y Semillas de Lino

12 rebanadas aprox.

Rinde

15 min

Prep

35 min

Cocción

Horno

Método

- 500 g de claras de huevo
- 180 g de semillas de lino, doradas o marrones
- 2 cucharadas de semillas de sésamo, para decorar (20 g)
- 1/2 cucharadita de sal rosada, opcional (2 g)



- 1 Coloca las semillas de lino en la procesadora o el molinillo, y tritura hasta obtener una harina fina.
- 2 Bate las claras de huevo en un bowl grande con batidora eléctrica, hasta que estén bien espumosas, casi a punto de nieve.
- 3 Añade la harina de lino a las claras batidas y mezcla suavemente, con movimientos envolventes, para no perder el aire. Ajusta la sal si quieres.
- 4 Vierte la mezcla en un molde para pan engrasado o forrado con papel para hornear. Espolvorea las semillas de sésamo por encima.
- 5 Hornea a 350°F (180°C) durante 35 minutos, hasta que al insertar un palillo salga limpio.
- 6 Deja enfriar antes de cortar en 12 rebanadas.

Bate las claras con *paciencia*, casi a punto de nieve: ahí está el secreto de que quede esponjoso.

Pan de Frijoles con Comino Negro

8 a 10 rebanadas aprox.

Rinde

10 min

Prep

35 a 40 min

Cocción

Horno

Método

- 2 tazas de frijoles cocidos, negros, rojos o blancos (300 g)
- 3 huevos grandes
- 1 cucharada de semillas de linaza (10 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen (30 ml)
- 1 sobre de polvo para hornear (10 g)
- 1/2 cucharadita de sal rosada (2 g)
- 1 cucharadita de semillas de comino negro (3 g)



- 1 Coloca los frijoles cocidos, los huevos, la linaza, el aceite de oliva, la sal y el polvo para hornear en la procesadora.
- 2 Tritura hasta obtener una masa suave y pareja.
- 3 Vierte la mezcla en un molde para pan engrasado o forrado con papel para hornear.
- 4 Hornea a 350°F (180°C) de 35 a 40 minutos, hasta que la superficie esté dorada y al insertar un palillo salga limpio. Si quieres, espolvorea el comino negro por encima antes de hornear.
- 5 Deja enfriar 10 minutos antes de cortar en rebanadas.

El comino negro le da un toque distinto, más terroso. Si no lo consigues, puedes usar comino normal.

Pan de Brócoli con Harina de Almendra

8 a 10 rebanadas aprox.

Rinde

15 min

Prep

25 a 30 min

Cocción

Horno

Método

- 2 tazas de brócoli crudo en floretes (200 g)
- 3 huevos grandes
- 1 1/2 tazas de harina de almendra (150 g)
- 2 cucharaditas de polvo para hornear (8 g)
- 1/2 cucharadita de sal rosada (2 g)
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen (15 ml)



- 1 Lava y corta el brócoli en floretes chicos. Rállalo fino con un rallador de mano.
- 2 En un bowl grande, mezcla los huevos con el brócoli rallado, la harina de almendra, el polvo para hornear, la sal y el aceite de oliva, hasta integrar todo.
- 3 Vierte la mezcla en un molde engrasado o forrado con papel para hornear. Si quieres, espolvorea semillas de girasol por encima.
- 4 Hornea a 350°F (175°C) de 25 a 30 minutos, hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio.
- 5 Deja enfriar de 10 a 15 minutos antes de cortar en rebanadas.

Ralla el brócoli bien fino, así se integra mejor con el huevo y la harina.

Semana 4

Panes clásicos de harina de almendra, coliflor, frijoles, lentejas, quinoa y plátano.

LUNES

Pan de Almendras Clásico

8 rebanadas	15 min	30 a 45 min	Horno
Rinde	Prep	Cocción	Método

- 2 tazas de harina de almendra (200 g)
- 1 cucharada de polvo para hornear (4 g)
- 1 cucharadita de sal
- 4 huevos orgánicos, a temperatura ambiente
- 3 cucharadas de semillas de lino molidas (30 g)
- 1/2 taza de agua (120 ml)
- 1/2 taza de mantequilla derretida (113 g), o aceite de oliva (120 ml)
- Opcional para decorar: semillas de lino, chía o sésamo



- 1 Precalienta el horno a 350°F (180°C).
- 2 Si las semillas de lino no están molidas, tritúralas en el molinillo.
- 3 En un tazón grande, mezcla los ingredientes secos: la harina de almendra, la sal y el polvo para hornear.
- 4 En otro tazón, combina los ingredientes húmedos: la mantequilla o aceite, el lino molido, los huevos y el agua. Bate hasta integrar.
- 5 Une las dos mezclas y bate hasta obtener una masa pareja y homogénea.
- 6 Engrasa un molde para pan o fórralo con papel para hornear. Vierte la mezcla y, si quieres, decora con semillas.
- 7 Hornea de 30 a 45 minutos, hasta que al insertar un palillo salga limpio.
- 8 Deja enfriar antes de desmoldar y cortar.

Un pan bien versátil: sirve tanto para el desayuno dulce como para acompañar una comida salada.

Pan de Coliflor Esponjoso

8 rebanadas

Rinde

20 min

Prep

35 a 40 min

Cocción

Horno

Método

- 1 cabeza de coliflor (500 g)
- 4 huevos grandes, con las claras y las yemas separadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva (30 ml)
- 1/2 taza de harina de almendra (50 g)
- 1/4 taza de queso parmesano rallado (25 g)
- 1 cucharadita de polvo para hornear (4 g)
- Sal a gusto
- Opcional: 1/2 cucharadita de cúrcuma y una pizca de pimienta negra



- 1 Precalienta el horno a 350°F (180°C).
- 2 Lava y ralla la coliflor, o pásala por la procesadora hasta que quede con textura de arroz.
- 3 En un tazón, mezcla la coliflor rallada con las yemas, el aceite de oliva, la harina de almendra, el parmesano, el polvo para hornear y la sal. Si quieres, suma la cúrcuma y la pimienta.
- 4 En otro recipiente, bate las claras a punto de nieve, hasta que formen picos firmes.
- 5 Incorpora las claras a la mezcla de coliflor con movimientos envolventes, cuidando de no perder el aire.
- 6 Vierte en un molde engrasado o forrado con papel para hornear, y espolvorea un poco más de parmesano.
- 7 Hornea de 35 a 40 minutos, hasta que al insertar un palillo salga limpio.
- 8 Deja enfriar antes de cortar y servir.

Batir las claras aparte es el secreto para que este pan quede liviano y no compacto.

Pan Marmoleado de Almendra y Canela

10 a 12 tajadas aprox.

Rinde

15 min

Prep

30 a 45 min

Cocción

Horno

Método

Para el syrup de canela

- 1/4 taza de mantequilla
- 1 cucharada de canela
- 1 cucharadita de stevia

Para el pan

- 2 tazas de harina de almendra
- 1/4 cucharadita de sal
- 4 huevos orgánicos
- 3 cucharadas de semillas de lino trituradas
- 1/2 taza de mantequilla derretida
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de stevia
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de canela
- Nueces (opcional)
- Chispas de chocolate blanco sin azúcar (opcional)



- 1 Derrite el cuarto de taza de mantequilla para el syrup. Agrégale la cucharada de canela y la cucharadita de stevia, mezcla bien y reserva.
- 2 En otro bowl, junta todos los ingredientes del pan y mezcla hasta integrar todo.
- 3 Si quieres, agrega nueces o chispas de chocolate blanco sin azúcar.
- 4 Vierte la masa en un molde para pan.
- 5 Con una cuchara, dibuja líneas con el syrup de canela reservado sobre la masa, para marmolearla.
- 6 Hornea a 350°F (175°C) de 30 a 45 minutos, hasta que un palillo salga limpio al pincharlo en el centro.
- 7 Deja enfriar antes de desmoldar.

En todo el molde suma unos 93 gramos de proteína, repartidos entre las tajadas: un pan que además de rico, te ayuda a llegar llena a la próxima comida.

Pan de Frijoles Sencillo

8 rebanadas

Rinde

10 min

Prep

35 a 40 min

Cocción

Horno

Método

- 2 tazas de frijoles cocidos (300 g)
- 3 huevos
- 1 cucharada de linaza entera (10 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (30 ml)
- 1 cucharadita de polvo para hornear (4 g)
- 1 pizca de sal
- Ajonjolí negro para decorar, opcional



- 1 Precalienta el horno a 350°F (180°C).
- 2 En la licuadora o procesadora, coloca los frijoles cocidos, los huevos, la linaza, el aceite de oliva, el polvo para hornear y la sal.
- 3 Mezcla hasta obtener una masa suave y pareja, con todos los ingredientes bien integrados.
- 4 Vierte la mezcla en un molde para pan engrasado o forrado con papel para hornear. Si quieres, espolvorea ajonjolí negro.
- 5 Hornea de 35 a 40 minutos, hasta que al insertar un palillo salga limpio.
- 6 Deja enfriar antes de desmoldar y cortar en porciones.

Si quieres una versión más simple, deja afuera el ajonjolí decorativo: igual queda rico.

Pan de Lentejas con Levadura

8	15 min, más remojo de lentejas de	30 a 45	Horno
rebanadas	8 a 12 horas	min	Método
Rinde	Prep	Cocción	

- 1 taza de lentejas remojadas de 8 a 12 horas y escurridas (200 g)
- 1/4 taza de agua tibia (60 ml)
- 1/2 cucharada de azúcar morena, para activar la levadura
- 1 cucharada de levadura (10 g)
- 1 cucharada de semillas de lino (10 g)
- 4 huevos orgánicos grandes
- 1/4 taza de aceite de oliva (60 ml)
- Sal o herbamare a gusto
- 1/2 cucharadita de paprika ahumada
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de polvo para hornear (4 g)
- Semillas de calabaza, lino, sésamo y chía, para decorar, opcional



- 1 Remoja las lentejas de 8 a 12 horas y escúrrelas bien.
- 2 En un tazón pequeño, mezcla el agua tibia con el azúcar morena y la levadura. Deja reposar de 5 a 10 minutos, hasta que quede espumosa: es la señal de que está activa.
- 3 En la procesadora, coloca las lentejas, el lino, los huevos, el aceite de oliva, la sal, la paprika, la cúrcuma, la pimienta y el polvo para hornear. Procesa hasta obtener una mezcla pareja.
- 4 Agrega la levadura activada y mezcla de nuevo hasta integrar todo.
- 5 Vierte en un molde engrasado o forrado con papel para hornear. Decora con las semillas si quieres.
- 6 Hornea a 325°F (160°C) de 30 a 45 minutos, hasta que al insertar un palillo salga limpio.
- 7 Deja enfriar antes de cortar y servir.

Este lleva un paso extra: activar la levadura con agua tibia y una pizca de azúcar morena, como para un pan de verdad.

Pan de Quinoa Esponjoso

8 rebanadas

Rinde

20 min

Prep

35 a 40 min

Cocción

Horno

Método

- 250 g de quinoa cruda (1 1/2 tazas)
- 4 huevos grandes
- 1 cucharada de polvo para hornear de bajo índice glicémico, o bicarbonato de sodio con un poco de jugo de limón o vinagre de manzana
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva (30 ml)



- 1 Lava la quinoa bajo agua fría, para sacarle la saponina que le da sabor amargo. Si quieres suavizarla, remójala de 15 a 20 minutos y escúrrela bien.
- 2 Procesa la quinoa hasta obtener una textura fina y pareja.
- 3 Separa las claras de las yemas.
- 4 Bate las claras a punto de nieve en un tazón limpio, hasta que formen picos firmes.
- 5 En otro tazón, mezcla la quinoa procesada con las yemas, la sal, la pimienta a gusto y el aceite de oliva, hasta integrar.
- 6 Agrega el polvo para hornear (o la alternativa de bicarbonato y limón).
- 7 Incorpora las claras batidas con movimientos envolventes, para no perder el aire.
- 8 Vierte en un molde engrasado o forrado con papel para hornear.
- 9 Hornea a 350°F (180°C) de 35 a 40 minutos, hasta que al insertar un palillo salga limpio.
- 10 Deja enfriar antes de cortar y servir.

Lava bien la quinoa antes de procesarla, para sacarle ese sabor amargo de la cáscara.

Pan de Plátano Verde al Horno

8 rebanadas

Rinde

10 min

Prep

35 a 40 min

Cocción

Horno

Método

- 3 plátanos verdes (400 g)
- 3 huevos orgánicos grandes
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen (45 ml)
- 6 cucharadas de vinagre de manzana (90 ml)
- Sal o adobo a gusto
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio (4 g)
- 1 cucharadita de polvo para hornear sin aluminio (4 g)
- Semillas de chía, lino, cáñamo o sésamo, para decorar, opcional



- 1 Precalienta el horno a 350°F (180°C).
- 2 En la procesadora o licuadora, mezcla los plátanos verdes, el aceite de oliva, los huevos, el vinagre de manzana y la sal, hasta obtener una mezcla suave y pareja.
- 3 Agrega el bicarbonato y el polvo para hornear. Revuelve hasta integrar bien.
- 4 Vierte la mezcla en un molde engrasado o forrado con papel para hornear. Espolvorea las semillas si quieres.
- 5 Hornea de 35 a 40 minutos, hasta que al insertar un palillo salga limpio.
- 6 Deja enfriar antes de cortar y servir.

El vinagre de manzana junto con el bicarbonato es lo que hace que esta masa suba un poco al hornear.

Semana 5

Panes y panecillos para armar sándwich: garbanzos, batata, bagels y más.

LUNES

Pan de Garbanzos con Requesón

6 porciones	10 min	20 a 25 min	Horno
Rinde	Prep	Cocción	Método

- 100 g de requesón o queso ricotta
- 1 huevo grande
- 65 g de harina de garbanzos (1/2 taza)
- 120 ml de agua (1/2 taza), agregar de a poco para que no quede muy líquida
- 15 ml de aceite de oliva extra virgen (1 cucharada)
- 5 g de polvo para hornear (1 cucharadita)
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de semillas de ajonjolí negro, para decorar



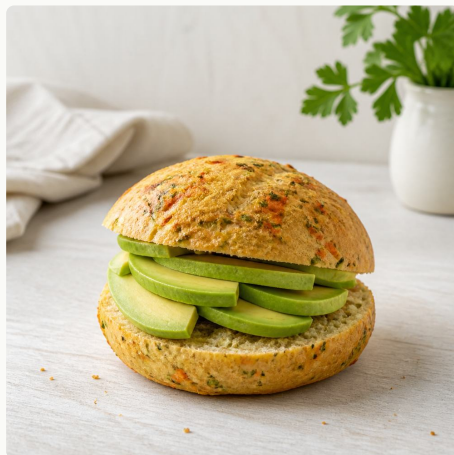
- 1 Precalienta el horno a 180°C (350°F) y engrasa un molde chico para pan, o cúbrelo con papel para hornear.
- 2 Coloca todos los ingredientes, menos el ajonjolí, en la batidora o procesadora.
- 3 Mezcla hasta obtener una masa pareja, espesa pero no líquida.
- 4 Vierte la mezcla en el molde y alisa la superficie con una espátula.
- 5 Espolvorea el ajonjolí negro por encima.
- 6 Hornea de 20 a 25 minutos, hasta que el pan esté dorado y al insertar un palillo salga limpio.
- 7 Deja enfriar unos minutos antes de desmoldar. Corta en rebanadas y sirve.

Usa harina de garbanzo, no el grano entero: por eso la miga sale tan pareja.

Panecillo de Brócoli, Coliflor y Zanahoria

1	5	3 min en microondas, o 15 a 20	Microondas u
porción	min	min en horno	horno
Rinde	Prep	Cocción	Método

- 1/2 taza de brócoli, coliflor y zanahoria, descongelados (no frescos)
- 1 huevo grande
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear (2 g)



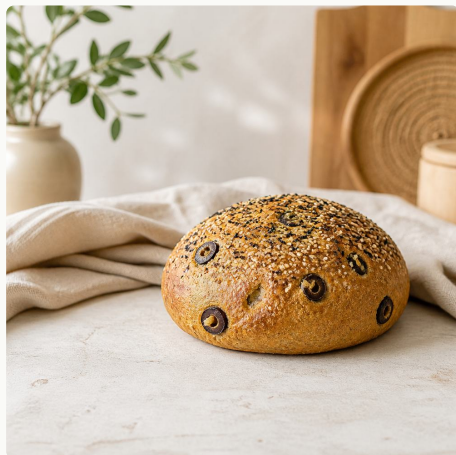
- 1 Trocea las verduras en pedazos chicos y colócalas en la batidora o procesadora.
- 2 Agrega el huevo y el polvo para hornear, y bate hasta obtener una mezcla pareja.
- 3 Engrasa apenas un molde chico con aceite de oliva, o cúbrelo con papel para hornear.
- 4 Vierte la mezcla y alisa la superficie con una espátula.
- 5 Para microondas: cocina a 600 W durante 3 minutos, ajustando según tu microondas, hasta que un palillo salga limpio. Para horno: precalienta a 180°C (350°F) y hornea de 15 a 20 minutos, hasta que un palillo salga limpio.
- 6 Deja enfriar un poco y desmolda.
- 7 Corta el panecillo por la mitad y rellénalo a tu gusto, con aguacate, hummus, espinacas, salmón ahumado o queso ricotta.

Con solo tres ingredientes, es de los más rápidos del libro. Ideal para rellenar como sándwich.

Pan de Garbanzos con Aceitunas

4	10	15 a 18 min en freidora de aire,	Freidora de
porciones	min	o 20 a 25 min en horno	aire u horno
Rinde	Prep	Cocción	Método

- 1 taza de garbanzos cocidos (165 g)
- 2 huevos grandes
- 5 g de polvo para hornear (1 cucharadita)
- 15 ml de aceite de oliva extra virgen (1 cucharada)
- 15 ml de jugo de limón, opcional (1 cucharada)
- 6 aceitunas en rodajas
- 1 cucharadita de comino negro, para decorar
- 1 cucharadita de semillas de sésamo, para decorar



- 1 Precalienta el horno o la freidora de aire a 180°C (350°F).
- 2 En un tazón o en la procesadora, mezcla los garbanzos cocidos, los huevos, el polvo para hornear, el aceite de oliva y el jugo de limón, si lo usas.
- 3 Tritura hasta obtener una mezcla pareja y espesa. Si queda muy espesa, agrega 1 o 2 cucharadas de agua.
- 4 Incorpora las aceitunas en rodajas con una espátula, para distribuirlas parejo.
- 5 Engrasa un molde chico o cúbrelo con papel para hornear. Vierte la mezcla y nivela la superficie.
- 6 Espolvorea el comino negro y el sésamo por encima.
- 7 En freidora de aire: cocina de 15 a 18 minutos, hasta que un palillo salga limpio. En horno convencional: hornea de 20 a 25 minutos, hasta que el pan esté dorado y un palillo salga limpio.
- 8 Deja enfriar unos minutos antes de desmoldar. Corta en porciones y sirve.

Las aceitunas le dan un toque salado bien mediterráneo. Pruébalo con aceitunas verdes o negras, como prefieras.

Flatbread de Batata

2	10	15 a 20 min en horno, o 12 a 15	Horno o
porciones	min	min en freidora de aire	freidora de
Rinde	Prep	Cocción	aire
			Método

- 1 batata o boniato, en rodajas finas (200 g aprox.), con mandolina si tienes
- 15 ml de aceite de oliva extra virgen (1 cucharada)
- 15 g de queso parmesano rallado (2 cucharadas)
- 1/4 cucharadita de sal, ajustar a gusto



- 1 Precalienta el horno a 180°C (350°F).
- 2 Cubre una bandeja con papel para hornear y unta el papel con un poco de aceite de oliva.
- 3 Coloca las rodajas de batata sobre el papel, superponiéndolas apenas.
- 4 Pincela la parte de arriba con aceite de oliva y espolvorea el parmesano de manera uniforme.
- 5 Hornea de 15 a 20 minutos, hasta que las batatas estén tiernas y doradas, con el queso doradito.
- 6 Deja enfriar unos minutos: las rodajas quedan un poco crocantes al enfriarse.
- 7 Rellena con lo que quieras y dobla a la mitad para armar tu emparedado.
- 8 En freidora de aire: precalienta a 180°C (350°F), arma igual y cocina de 12 a 15 minutos, revisando a los 10.

No es un pan horneado, son rodajas de batata que hacen de base: crujen lindo al enfriar.

Bagels de Yogur Griego

6 bagels

Rinde

15 min

Prep

20 a 25 min

Cocción

Horno

Método

- 1 taza de yogur griego sin azúcar, preferible sin lactosa (240 g)
- 2 tazas de harina de almendra (200 g)
- 1 cucharadita de polvo para hornear (5 g)



- 1 Precalienta el horno a 180°C (350°F). Prepara una bandeja con papel para hornear o engrásala apenas.
- 2 En un tazón grande, combina el yogur griego, la harina de almendra y el polvo para hornear. Mezcla con una espátula o las manos, hasta formar una masa suave y firme, fácil de moldear.
- 3 Divide la masa en 6 porciones iguales. Forma bolitas y, con el dedo o el mango de una cuchara, hazles un agujero en el centro para darles forma de bagel.
- 4 Coloca cada bagel en la bandeja, con espacio entre ellos. Si quieres, pincela con huevo batido y espolvorea semillas de sésamo.
- 5 Hornea en el estante del medio de 20 a 25 minutos, hasta que estén ligeramente dorados.
- 6 Deja enfriar 5 minutos en la bandeja, y luego pasa a una rejilla hasta que se enfríen del todo.
- 7 Rellena con queso crema, aguacate o ensalada.

Con solo dos ingredientes base, es de los panes más simples: yogur griego y harina de almendra.

Pan de Linaza Individual

1	5	3 min en microondas, o 15	Microondas u
porción	min	min en horno	horno
Rinde	Prep	Cocción	Método

- 2 cucharadas de linaza molida (14 g)
- 1 huevo grande
- 1 cucharada de requesón o yogur griego sin azúcar (15 g)
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear (2,5 g)



- 1 En un tazón chico, combina la linaza molida, el huevo, el requesón (o yogur griego) y el polvo para hornear, hasta que quede una masa pareja.
- 2 Para microondas: engrasa apenas una taza chica apta para microondas, vierte la mezcla (sin pasar de las tres cuartas partes, porque crece al cocinar) y cocina 3 minutos a máxima potencia. Deja enfriar unos minutos antes de desmoldar.
- 3 Para horno: precalienta a 180°C (355°F), engrasa un ramekin o molde chico, vierte la mezcla y hornea en el estante del medio 15 minutos, hasta que un palillo salga limpio.
- 4 Sirve así o cortado en rodajas. Si te gusta más crocante, tuéstalo un poco.

El más chiquito de todos: listo en tres minutos de microondas, para un antojo de última hora.

DOMINGO

Pan de Tahini y Nuez

6 porciones

Rinde

10 min

Prep

20 a 25 min

Cocción

Horno

Método

- 2 huevos grandes
- 100 ml de tahini, pasta de sésamo (1/2 taza)
- 5 g de bicarbonato de sodio (1 cucharadita)
- 5 ml de jugo de limón (1/2 cucharadita)
- 30 g de nueces picadas (1/4 taza)
- 1/4 cucharadita de sal



- 1 Precalienta el horno a 180°C (350°F) y engrasa un molde chico, o cúbrelo con papel para hornear.
- 2 En un tazón o procesadora, mezcla los huevos, el tahini, el bicarbonato, el jugo de limón y la sal, hasta obtener una masa pareja y espesa.
- 3 Incorpora las nueces picadas con una espátula, con movimientos suaves.
- 4 Vierte la mezcla en el molde. La consistencia debe quedar espesa, parecida a una masa de pastel. Si quieres, espolvorea semillas de sésamo por encima.
- 5 Hornea de 20 a 25 minutos, hasta que un palillo salga limpio.
- 6 Deja enfriar en el molde 10 minutos antes de desmoldar.
- 7 Corta en rebanadas y sirve.

El tahini le da un sabor a sésamo bien marcado. Es un pan chico pero con mucho carácter.

Semana 6

Panes de verduras y legumbres, con yogur, ajo y hasta un pan de nube bien liviano.

LUNES

Pan de Zanahoria y Calabacín

10 a 12 tajadas aprox.

Rinde

15 min

Prep

45 a 50 min

Cocción

Horno

Método

- 200 g (2 tazas) de zanahoria rallada
- 200 g (2 tazas) de calabacín rallado
- 200 g (2 tazas) de harina de almendra
- 300 g (1 1/4 tazas) de requesón o queso cottage
- 6 g (2 cucharaditas) de semillas de lino molidas
- 70 g (1/2 taza) de semillas mixtas (girasol, calabaza, sésamo)
- 2 huevos
- 6 g (1/2 cucharada) de polvo para hornear
- 5 g (1 cucharadita) de sal, o a gusto



- 1 Ralla la zanahoria y el calabacín.
- 2 Exprime el calabacín con un paño limpio o presiónalo en un colador, para quitarle el exceso de agua.
- 3 En un bowl grande, mezcla la harina de almendra, el lino molido, el polvo para hornear, las semillas mixtas y la sal, junto con el requesón, los huevos, la zanahoria y el calabacín. Mezcla hasta que quede una masa pareja. Guarda algunas semillas para espolvorear encima.
- 4 Precalienta el horno a 350°F (175°C). Engrasa un molde para pan o fórralo con papel para hornear.
- 5 Vierte la masa en el molde, alisa la superficie y espolvorea las semillas que reservaste.
- 6 Hornea de 45 a 50 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga limpio.
- 7 Deja enfriar por completo antes de desmoldar y cortar.

Un pan bien completo, con verdura, semillas y la proteína del requesón: buena opción para el desayuno o para la merienda de toda la familia.

Pan de Plátano Maduro

8 a 10 rebanadas aprox.

Rinde

10 min

Prep

35 a 40 min

Cocción

Horno

Método

- 2 plátanos maduros (300 g)
- 3 huevos
- 1/3 taza de leche de almendra (80 ml)
- 1 cucharada de polvo para hornear (12 g)
- 1 cucharada de vainilla (15 ml)
- 1 pizca de sal (1 g)
- 2 cucharadas de lascas de almendras, para decorar (15 g)
- Opcional: una pizca de canela o nuez moscada



- 1 Precalienta el horno a 350°F (175°C).
- 2 Engrasa un molde para pan o fórralo con papel para hornear.
- 3 En la procesadora, coloca los plátanos pelados, los huevos, la leche de almendra, el polvo para hornear, la vainilla y la sal. Procesa hasta obtener una mezcla suave y pareja.
- 4 Vierte la mezcla en el molde y alisa la superficie con una espátula. Decora esparciendo las lascas de almendra por encima.
- 5 Hornea de 35 a 40 minutos, hasta que al insertar un palillo salga limpio.
- 6 Deja enfriar por completo antes de desmoldar y cortar.

Con plátano maduro en vez de verde, este pan sale más dulce de forma natural, sin necesidad de azúcar.

Pan de Lentejas Rojas con Yogur

8 rebanadas aprox.

Rinde

10 min

Prep

35 a 40 min

Cocción

Horno

Método

- 1 taza de lentejas rojas remojadas y escurridas (200 g)
- 2 huevos
- 1/2 taza de yogur griego (120 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (30 ml)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g), o a gusto
- 1 cucharadita de polvo para hornear (4 g)
- 2 cucharadas de linaza molida (14 g)
- 1/2 cucharadita de orégano en polvo (1 g)
- 1/2 cucharadita de tomillo en polvo (1 g)
- 1/2 cucharadita de paprika ahumada (1 g)

- 1 Precalienta el horno a 350°F (175°C). Engrasa un molde para pan o fórralo con papel para hornear.
- 2 En la procesadora, coloca las lentejas escurridas, los huevos, el yogur griego, el aceite de oliva, la sal, el polvo para hornear, la linaza molida, el orégano, el tomillo y la paprika ahumada.
- 3 Procesa hasta obtener una mezcla pareja, apenas espesa.
- 4 Vierte la mezcla en el molde y alisa la superficie con una espátula. Espolvorea semillas de girasol y ajonjolí negro, si quieres.
- 5 Hornea de 35 a 40 minutos, hasta que al insertar un palillo salga limpio.
- 6 Deja enfriar por completo antes de desmoldar y cortar.



El yogur griego le da una miga bien húmeda y suave.

Pan de Ajo y Mozzarella

8 rebanadas aprox.

Rinde

10 min

Prep

30 a 35 min

Cocción

Horno

Método

- 1 huevo
- 2 tazas de queso mozzarella rallado (200 g)
- 2 dientes de ajo, triturados
- 2 cucharadas de aceite de oliva (30 ml)
- 1 taza de harina de almendra (100 g)
- 1 cucharadita de polvo para hornear (4 g)
- 1/4 taza de agua (60 ml)
- Especias a gusto, para espolvorear (orégano, tomillo, paprika ahumada)



- 1 Precalienta el horno a 350°F (175°C). Engrasa un molde para pan o fórralo con papel para hornear.
- 2 En un bowl grande, combina el huevo, la mozzarella rallada, el ajo triturado, el aceite de oliva, la harina de almendra, el polvo para hornear y el agua.
- 3 Mezcla bien hasta obtener una masa pareja, apenas espesa.
- 4 Vierte la mezcla en el molde y alisa la superficie con las manos, para que quede con un look más artesanal. Espolvorea las especias elegidas por encima.
- 5 Hornea de 30 a 35 minutos, hasta que la superficie esté dorada y al insertar un palillo salga limpio.
- 6 Deja enfriar por completo antes de desmoldar y cortar.

Alísalo con las manos en vez de espátula, para que quede con esa forma más artesanal.

Pan de Zanahoria con Harina de Almendra

8 rebanadas aprox.

Rinde

10 min

Prep

35 a 40 min

Cocción

Horno

Método

- 200 g de zanahoria en cubos (1 1/2 tazas)
- 200 g de harina de almendra (2 tazas)
- 2 huevos
- 1/2 cucharadita de sal (3 g), o a gusto
- 1 cucharadita de orégano en polvo (2 g)



- 1 Precalienta el horno a 350°F (175°C). Engrasa un molde para pan o fórralo con papel para hornear.
- 2 Coloca la zanahoria, la harina de almendra, los huevos, la sal y el orégano en la procesadora.
- 3 Procesa hasta obtener una mezcla pareja, apenas espesa.
- 4 Vierte la mezcla en el molde y alisa la superficie con una espátula.
- 5 Hornea de 35 a 40 minutos, hasta que al insertar un palillo salga limpio.
- 6 Deja enfriar por completo antes de desmoldar y cortar.

Una receta corta, de solo cinco ingredientes, para cuando quieres algo simple.

Pan de Quinoa con Ajo y Orégano

8 rebanadas aprox. Rinde	10 min, más remojo de quinoa de al menos 8 horas Prep	35 a 40 min Cocción	Horno Método
--------------------------------	---	---------------------------	-----------------

- 300 g de quinoa remojada y escurrida (1 1/2 tazas)
- 3 huevos
- 1 cucharadita de polvo para hornear (4 g)
- 20 g de linaza molida (2 cucharadas)
- 50 ml de aceite de oliva (3 1/3 cucharadas)
- 1 cucharadita de sal (5 g), o a gusto
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo (1 g)
- 1/2 cucharadita de orégano en polvo (1 g)



- 1 Remoja la quinoa al menos 8 horas: eso ayuda a que digiera mejor.
- 2 Precalienta el horno a 350°F (175°C). Engrasa un molde para pan o fórralo con papel para hornear.
- 3 Coloca la quinoa remojada y escurrida, los huevos, el polvo para hornear, la linaza molida, el aceite de oliva, la sal, el ajo y el orégano en la procesadora.
- 4 Procesa hasta obtener una mezcla pareja y espesa. Si queda muy seca, agrega 1 o 2 cucharadas de agua.
- 5 Vierte la mezcla en el molde y alisa la superficie con una espátula. Espolvorea semillas por encima, como girasol, linaza, calabaza o ajonjolí.
- 6 Hornea de 35 a 40 minutos, hasta que al insertar un palillo salga limpio.
- 7 Deja enfriar por completo antes de desmoldar y cortar.

No te saltes el remojo de la quinoa: además de mejorar el sabor, la hace más fácil de digerir.

Pan de Nube Gourmet

6 a 8 panes chicos

Rinde

10 min

Prep

25 a 30 min

Cocción

Horno

Método

- 5 cucharadas de polvo de clara de huevo (30 g)
- 6 cucharadas de agua (90 ml)
- 1/2 cucharadita de crema de tártaro, opcional, para más estabilidad al batir
- 1/2 cucharadita de sal rosada
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo o hierbas secas, opcional
- 1 cucharada de semillas de ajonjolí o chía, para decorar, opcional



- 1 Precalienta el horno a 150°C (300°F). Forra una bandeja con papel para hornear y engrásala apenas.
- 2 En un bowl, mezcla el polvo de clara de huevo, el agua y la crema de tártaro, si la usas. Bate con batidora hasta que se formen picos firmes y la mezcla quede bien aireada.
- 3 Espolvorea la sal y las especias sobre las claras montadas. Mezcla suave, con movimientos envolventes, para no perder el aire.
- 4 Con una cuchara, forma montoncitos chicos o medianos sobre la bandeja, según el tamaño que quieras. Espolvorea las semillas por encima.
- 5 Hornea de 25 a 30 minutos, hasta que el pan esté dorado y firme al tacto.
- 6 Deja enfriar por completo antes de retirar de la bandeja, para que mantenga su forma.

El más liviano de todo el libro: casi no tiene ingredientes, y sale como una nube dorada.

Nota. Este material es educativo y no reemplaza la orientación de tu médico. Si tienes alguna condición de salud o sigues algún tratamiento, conversa con tu médico antes de cambiar tu alimentación.

Para cerrar

Espero que estos cuarenta y dos panes se conviertan en costumbre en tu cocina. Empieza por la semana que más antojo te dé, y ve probando una receta distinta cada día.

Si te gustó cocinar sin harinas y sin azúcar, esto es solo una probadita. El recetario completo de Sabores Secretos tiene 500 recetas para todos los días: desayunos, almuerzos, cenas y postres, para que nunca te falte una idea rica y liviana.

El siguiente paso

**El recetario completo
500 recetas sin harinas y sin azúcar**

[Ver el recetario completo](#)