

Panes y crackers



Recetas sin gluten para incorporar a todas tus comidas. Ideadas a partir de técnicas que colaboran con una buena digestión y absorción de nutrientes.

Preparaciones nutritivas y riquísimas a base de alimentos reales.



EC 

@estacionconsciente

ANTES DE COMENZAR...

Soy Melina, asesora en nutrición consciente y te quiero acercar estas recetas saludables y simples para que puedas potenciar la calidad de tu alimentación. El gluten (trigo blanco) daña nuestra salud digestiva y por eso es necesario disminuir su consumo o reemplazarlo por otros ingredientes. Este recetario es la solución a ese problema.



¡Te cuento que amo los panes y las comidas crocantes! Estas recetas las aprendí experimentando en la búsqueda de poder crear preparaciones fáciles, saludables y ricas sin gluten.

¡Espero que vos también las disfrutes!

TIPS PARA CREAR LAS PREPARACIONES A CONCIENCIA:

- 1** Vas a necesitar una minipimer, licuadora o procesadora para realizar algunas de las preparaciones.
- 2** Leé atentamente las recetas porque cada especificación del tratamiento de cereales, legumbres o semillas está claramente detallada en las mismas.
- 3** Para conservar cualquiera de las preparaciones recomiendo hacerlo en recipientes o frascos de cerámica o vidrio porque son los más higiénicos y saludables. Los recipientes de plástico pueden desprender componentes tóxicos no deseados, por eso es mejor evitarlos o esperar a que las preparaciones se enfríen para guardarlas en ellos.
- 4** Al ser preparaciones sin ningún tipo de conservantes su duración es corta. Mirá la información de conservación en cada receta. Todas se pueden freezar.
- 5** Algunas de las preparaciones son fermentadas o pueden fermentarse. La fermentación se produce cuando dejamos reposar 12 o 24 horas la preparación y eso también le da un leudado natural. Este proceso mejora la digestibilidad de los alimentos. Si nunca lo hiciste leé bien las indicaciones: procurá siempre dejar tapadas las preparaciones a fermentar con un lienzo para que no entren bichos.

ÍNDICE

Crackers de lentejas turcas
Grisines de garbanzo y sésamo
Pan de trigo sarraceno express
Pan de trigo sarraceno fermentado
Chiapatis
Panqueques de garbanzo
Dosas de arroz
Masa de tarta
Pancitos proteicos de almendra
Pan de lentejas turcas
Crackers de lino y girasol



Crackers de lentejas turcas

INGREDIENTES:

2 tazas de lentejas turcas
2 cucharadas sobera de aceite de coco o de oliva (opcional)
Especias a gusto: comino, cúrcuma, pimienta, pimentón, pimienta blanca, nuez moscada
Agua filtrada c/n
1 cucharadita de sal rosada
Placa de hierro, antiadherente o de acero
Papel antiadherente



PREPARACIÓN:

Poner 2 tazas colmadas de lentejas turcas en un bowl con agua filtrada, cubrirlas por completo y dejar reposar al menos por una hora. Pasado el tiempo las lentejas se habrán hinchado. Limpiarlas con agua nueva hasta que desprendan la tierra y el agua salga más transparente.

Colocar las lentejas en una licuadora y agregar 1/2 taza de agua filtrada, especias a gusto y una cucharadita de sal. Por último, agregar dos cucharadas de aceite (el agregado de aceite es opcional). Semilíquida, se puede hacer con licuadora o minipimer.

En una placa para horno antiadherente o utilizando un papel manteca disponer la crema procurando que quede de un grosor finito, para que la textura pueda ser de una cracker crocante.

Hornear por 10 minutos. Sacar del horno y marcar la preparación con un cortante haciendo cuadraditos para que puedan luego cortarse las crackers. Hornear por 20 minutos más aproximadamente pero ir controlando porque depende del horno si es un poco más o menos de tiempo.

Dar vuelta las crackers para que se terminen de cocinar del otro lado por 3/5 minutos más. Reiterar del horno y dejar enfriar.

CONSERVACIÓN:

Por 3 días en un tupper. ¡Atención! Puede ser que se ablanden. Si eso sucede, calentar apenas en una tostadora o a horno bajo para volver a su textura crocante. Si te sobró crema la podés congelar por un mes en crudo.

Grisines de garbanzo y sésamo

INGREDIENTES:

120 gr de harina de garbanzo (o sarraceno)
60 gr de fécula de mandioca
30 gr de sésamo tostado y triturado
3 cucharadas soperas de aceite de coco o de oliva
Especias a gusto: comino, cúrcuma, pimienta, pimentón dulce, orégano, etc.
½ taza de agua filtrada
Placa de hierro, antiadherente o de acero

PREPARACIÓN:

En un bowl colocar la fécula y la harina de garbanzos, el sésamo previamente tostado y triturado, media taza de agua, el aceite, la sal y las especias. Mezclar todo hasta que quede una masa. Dejar reposar de 6 a 8 horas dentro de la heladera (puede quedar toda la noche también).

Colocar un papel antiadherente o aceitar bien la placa para el horno. Precalentar el horno a 180 grados. Con la masa fría hacer bolitas y estirarlas con las manos hasta que queden rollitos tipo grisines y disponerlos en la placa. Si se te dificulta manipular la masa humedecete las manos.

Hornear por 20 minutos aproximadamente. Dar vuelta para que terminen de cocinarse del otro lado. Dejar enfriar.

CONSERVACIÓN:

Por 3 días en un tupper o frasco de vidrio. Puede ser que se ablanden. Si eso sucede, calentar apenas en una tostadora o a horno bajo para volver a su textura crocante. Se puede congelar la masa en crudo por un mes. Esta masa también es útil para elaborar masas de tarta.



Pan de trigo sarraceno express

INGREDIENTES:

500 gr de harina de trigo sarraceno
Agua filtrada
Sal rosada o marina
Especias a gusto
Bicarbonato de sodio
1 huevo pastoril (opcional)



PREPARACIÓN:

Remojar el trigo sarraceno por 2 horas con una taza de agua filtrada. Luego integrar con las especias, el bicarbonato, la sal y el huevo. Si querés hacer una receta vegana el huevo puede omitirse. Podés reemplazarlo por una cucharada de gel de chía o por psyllium.

Disponer en un molde antiadherente o de silicona y hornear entre 180 y 200 grados por 45 minutos.

Para saber si el pan está listo se puede desmoldar y golpear en la base. Si el ruido es “hueco” es indicador de que el pan está listo; si el ruido es más denso significa que le falta un poco. Dejar enfriar sobre una rejilla para que el pan no se humedezca.



CONSERVACIÓN:

2 días bien tapado con un lienzo en la cocina o se lo puede cortar en rebanadas y freezar hasta por dos meses.

Pan de trigo sarraceno fermentado

INGREDIENTES:

2 tazas y media (500 g) de trigo sarraceno en grano

¼ de taza (20 g) de psyllium en formato cáscara o polvo
(si lo usas en polvo poner un poquito menos, unos 15 g)

Entre ½ taza y 1 taza de agua (entre 120 y 240 ml)

1 cucharada de sal (17 g)

PREPARACIÓN:

Lavar el trigo sarraceno con la ayuda de un colador. Colocarlo en un bowl grande y cubrir con agua. Dejar en remojo toda la noche. Al día siguiente, enjuagar el trigo sarraceno con agua filtrada, escurrirlo bien.

Procesarlo con 120 ml de agua y la sal. Triturar hasta que se mezcle el trigo sarraceno con el agua. Si ves que necesitas más agua para poder triturar, agregá. Si quedan algunos granos enteros, no pasa nada. Poner la mezclade nuevo en un bowl y agregar el psyllium, incorporándolo a la mezcla con una cuchara de madera. El psyllium aporta elasticidad a la masa. No es necesario agregarlo, es un plus.

Cubrir el bowl con un paño de cocina limpio y dejar reposar la mezcla durante 24 horas a temperatura ambiente o dentro del horno (apagado). En verano se reduce este tiempo a 12-16 horas si ves que la masa ya ha fermentado y crecido. Pasadas las 24 horas, calentar el horno a 175 grados.

Opción 1: Poner un papel de horno en la bandeja para horno y espolvorear sobre él un poco de harina de trigo sarraceno (opcional). Colocar la masa sobre el papel de horno y darle forma con las manos (cuanto menos la manipules mejor).

Opción 2: Colocar la preparación en un molde de silicona. Si tenés uno de vidrio procurá aceitar y enharinar el molde muy bien para que el pan no se pegue.

Hornear durante 1 hora aproximadamente. Una vez cocido (mismo método que para el pan express) dejar enfriar sobre una rejilla para que la parte inferior no se humedezca.

CONSERVACIÓN:

Consérvalo en la heladera por 3 días o congelalo en rodajas por 1 mes. Podés tostarlo en sartén o en tostadora.



Chiapatis

INGREDIENTES:

½ taza de harina de trigo sarraceno
1 taza de fécula de mandioca
1 taza de agua tibia
Sal, ½ cucharadita
Aceite de oliva, 3 cucharaditas
Especias: opcional



PREPARACIÓN:

Poner las harinas en un bowl, el agua, las especias, la sal y el aceite. Mezclar. Tiene que quedar una crema semilíquida.

Dejar la crema reposando 6 horas. Si no querés esperar, utilizá la preparación en el momento.

Precalentar un sartén antiadherente a fuego medio alto y disponer tipo panqueques. Cocinar por un minuto de cada lado aproximadamente hasta que apenas se dore.

La consistencia no es seca, si no más bien entre gomosa y crocante. Retirar del sartén e ir apilando los chapatis.

Son ideales para acompañar con ghee, algún hummus o untable de semillas. Quedan bien con vegetales si se quisieran usar como panqueques o incluso solos, para acompañar comidas.

CONSERVACIÓN:

1 día en heladera. En el freezer por 1 mes.



Panqueques de garbanzo

CANTIDAD: entre 6 y 8 panqueques.

INGREDIENTES:

2 tazas de harina de garbanzo
2 tazas de agua
1 cucharadita de cúrcuma
1 pizca de pimienta
1/2 cucharadita de sal rosada o marina
1 cucharada sopera bien colmada de aceite de oliva



PREPARACIÓN:

Colocar las tazas de harina de garbanzos en un bowl y mezclar con 1 taza de agua. Dejar la otra taza de agua para el momento de realizar los panqueques.

Dejar reposar al menos 6 horas fuera de la heladera o dentro (se puede dejar hasta 12 hs. esto mejora la digestibilidad ya que es una activación y comienzo de fermentación de la harina).

Si no querés esperar ese tiempo, mezclá en el momento las tazas de harina con las tazas de agua.

Agregar la cucharada de aceite de oliva, la sal y la cúrcuma y la pimienta. También se puede optar por no condimentar los panqueques o condimentarlos diferente.

Aceitar la sartén o utilizar una sartén antiadherente o panquequera y disponer la preparación con forma de panqueque. Cuando se puedan despegar darlos vuelta con una espátula y cocinarlos del otro lado.

CONSERVACIÓN:

En heladera por 2 días, en el freezer por 1 mes.

TIP:

Comerlos como panqueques o como tacos. Van bien con vegetales crudos como zanahoria, palta, tomate, zucchini, aceitunas, hojas verdes, y también se pueden rellenar con vegetales cocidos. Está bueno complementarlos con algún quesito vegetal de girasol o de almendras (recetas en mi e-book Untables, pastitas y dips plantbased).

Con esta misma preparación podés hacer una pizza fainá pero aumentando las cantidades.

Dosas de arroz (panqueques fermentados)

INGREDIENTES:

1 taza de arroz yamaní o integral
Especias a elección
½ o 1 taza de agua
Aceite de oliva o de coco
1 cucharadita de sal rosada o marina

PREPARACIÓN:

Activar el arroz por 12 horas con agua filtrada, tapado con un repasador o lienzo. Pasadas las horas descartar el agua de remojo y colocar el arroz en una licuadora con 1/2 taza de agua. Licuar. Si hace falta más agua, agregar. Tiene que quedar una consistencia cremosa, tipo de panqueque. Salar y condimentar a gusto.

Colocar la preparación en un bowl de vidrio y dejar fermentando de 12 a 24 horas más, cubierto con un lienzo (fuera de la heladera).

Al otro día la preparación se habrá hinchado. Mezclarla nuevamente y en una sartén antiadherente realizar los panqueques vuelta y vuelta. Si no tenés este tipo de sartén colocá aceite para que las dosas no se peguen.

Con esta preparación podría realizarse un pan de arroz de la misma manera que con el del trigo sarraceno.

CONSERVACIÓN:

3 días en heladera o en el freezer por 1 mes.



Masa de tarta

INGREDIENTES:

2 tazas de harina de arroz integral/
garbanzo/sarraceno/almendras
1 taza de semillas de lino trituradas
1 pizca de sal marina o del himalaya
2 cucharadas de aceite de coco u oliva
Opcional: especias a gusto
Agua: cantidad necesaria



PREPARACIÓN:

Colocar todos los ingredientes hasta formar una masa. No tiene que ser una preparación cremosa ya que la consistencia tiene que ser amasable. Agregar agua de a poco para no pasarse. Cubrir con un lienzo o repasador y dejar reposando por 6 horas en la heladera. Si no tenés tiempo utilizá la preparación en el momento.

Disponer la masa en una fuente de vidrio previamente aceitada y enharinada para que no se pegue o en un molde antiadherente. Ayudarse con los dedos para ir estirándola.

TIP:

Humedecete las manos para manipular la masa y que no se te pegue.

Esta receta rinde para una o dos masas de tarta, depende del molde que elijas usar.

CONSERVACIÓN:

En la heladera hasta 3 días. En el freezer por 1 mes.



Pancitos proteicos de almendra

INGREDIENTES:

2 tazas de harina de almendra, 200 gr o 200 gr de lino triturado
O una taza de harina de almendras + media taza de harina de lino.
½ cucharadita de bicarbonato
½ cucharadita de sal
2 cucharaditas de psyllium (opcional)
3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas de agua
2 huevos pastoriles
½ cucharadita de vinagre de manzana
Especias a gusto (opcional)

PREPARACIÓN:

Calentar el horno a 175 grados. Mezclar en un bowl la harina de almendra o lino, el bicarbonato, la sal y el psyllium. Agregar las especias que quieras en este punto, por ejemplo cúrcuma, pimienta negra y orégano.

Mezclar en otro bowl los huevos, el aceite de oliva, el agua y el vinagre. Batir con un tenedor o un batidor. Incorporar la mezcla de huevo sobre la harina y remover con una espátula.

Colocar un pedazo de papel de horno sobre la bandeja del horno o aceitar y enharinar con una harina sin gluten para que no se pegue. Para formar los pancitos tomá una porción de masa y colocala sobre la placa. Dale forma de pancitos redonditos.

IMPORTANTE: la masa es muy pegajosa por eso humedecete los dedos para poder dar forma.

Horneá durante 20 minutos.

CONSERVACIÓN:

2 días en heladera. En el freezer por 1 mes.



Pan de lentejas turcas

INGREDIENTES:

400 gr de lentejas turcas

10 gr de semillas de lino

1 cucharada sopera de psyllium (opcional)

Sal rosada o marina a gusto

Especias a gusto: cúrcuma, pimienta, comino, pimentón dulce.

¼ de taza de agua

1 cucharadita de bicarbonato de sodio



PREPARACIÓN:

Activar las lentejas por 1 o 2 horas hasta que crezcan en tamaño y absorban el agua. Limpiarlas 2 o 3 veces con agua filtrada hasta que salga el agua más clara.

Colocarlas en una licuadora y procesar hasta que se genere una pasta homogénea. Si es necesario agregar medio vaso de agua. Reservar en un bowl.

Pulverizar 20 gr de semillas de lino. Agregar el lino, la cucharada de psyllium, la sal y las especias e integrar todo con la pasta de lentejas. Dejar reposar por una hora en la heladera.

En un molde de silicona colocar la preparación. Otra opción es aceitar y enharinar una fuente de vidrio (con harina sin gluten).

Cocinar a 180º s entre 60 y 70 minutos. Dejar enfriar sobre una rejilla para que la parte inferior no se humedezca.

Si se quisiera hacer más dulzón se puede agregar bastante canela, omitir la sal e incorporar pasas de uva o ciruelas pasa.

TIP:

Este pan también se puede dejar fermentar por 12 o 24 horas. Crecerá en tamaño y será más digerible.

CONSERVACIÓN:

En la heladera por dos días o congelar en rodajas por 1 mes. Se puede tostar en sartén, grill con tostadora.

Crackers de girasol y lino

INGREDIENTES:

100 gr de semillas de girasol
80 gr de semillas de lino trituradas
1 cucharada de sal rosada o marina
Especias a gusto
Opcional: ralladura de 1 zanahoria,
albahaca, perejil, etc.

PREPARACIÓN:

Limpiar semillas de girasol por 20 minutos con agua con unas gotas de vinagre de manzana orgánico. Colar el agua de remojo y activar el girasol cubriéndolo con agua por 12 horas o por toda una noche.

Procesar las semillas de lino y colocarlas en un bowl aparte con medio vaso de agua e integrar. Dejar reposando 12 horas.

Al día siguiente colar las semillas de girasol y limpiarlas hasta que el agua salga clara. Integrar con las semillas de lino (que parece una pasta), las especias, la sal y si se quiere una zanahoria rallada, o un puñado de perejil fresco, albahaca. Si no, omitir ese paso.

Procesar todo hasta que quede una pasta homogénea. Colocar la preparación en una placa aceitada previamente o en un papel antiadherente o teflex. Esparcir la preparación con una espátula o cuchara cubriendo toda la placa rectangular hasta que quede con un grosor de 2 mm. Si sobra preparación reservar para hacer otra placa.

Marcar las crackers y hornear a 150 gr por 30 minutos. Luego dar vuelta y hornear 10 minutos más.

Opción deshidratador: deshidratar primero a 60 grados por una hora y luego a 40 grados por 12 horas. Luego dar vuelta las crackers y deshidratar 12 horas más hasta que se sequen por completo.

CONSERVACIÓN:

En un frasco de vidrio por 1 mes.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LOS INGREDIENTES

Las **semillas oleaginosas** (almendras, nueces, avellanas, girasol, castañas, chía, lino) son alimentos muy energéticos y completos: aportan ácidos grasos insaturados, vitaminas (A, B, C y E), minerales, proteínas y fibras. Son antioxidantes, ayudan a equilibrar el colesterol, favorecen el buen funcionamiento del sistema nervioso y cardiovascular. Aportan un 7% de hidratos de carbono, un 20% de proteínas y un 57% de grasas insaturadas (omega 3, 6 y 9).



El **trigo sarraceno** es un pseudo cereal libre de gluten. Es una buena fuente de fibra, es de bajo índice glucémico y tiene un elevado valor proteico: contiene todos los aminoácidos esenciales, destacando el aminoácido lisina (deficitario en cereales y frutos secos), y metionina (limitante en legumbres). Ayuda a regular el colesterol en sangre por su contenido en grasas saludables (ácido oleico, linoleico, palmítico y linolénico). Aporta gran cantidad de vitaminas del grupo B, destacando la B1 o tiamina, B3 o niacina y B5 o ácido pantoténico. Destaca su contenido en magnesio y potasio. Tiene también hierro, fósforo, sodio, calcio y zinc. Tiene una acción antioxidante por el contenido de quercetina y rutina. El trigo sarraceno es el único pseudocereal que contiene rutina, ningún cereal lo contiene.



Las **legumbres** son mayormente fuente de proteínas (no tienen metionina y cisteína), de HDC complejos y fibra soluble. No contienen grasas saturadas y son bajas en su porcentaje global de grasas (exc. maní). Contienen vitaminas del complejo B, A, E y minerales como calcio, potasio, hierro, magnesio, fósforo.

El **arroz integral** es un cereal muy equilibrado, fuente mayormente de hidratos de carbono complejos. Contiene vitaminas, minerales y es bajo en grasa. En cuanto a las proteínas tiene un valor medio ya que está ausente el aminoácido esencial lisina, por lo tanto siempre es recomendable combinarlo con alguna legumbre o semilla oleaginosa.

El **aceite de oliva** es fuente de grasas monoinsaturadas, más precisamente de ácidos grasos esenciales omega 9, 6 y 3. Contiene provitamina A, vitamina E, por lo tanto tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias si es incorporado en crudo.



Las **especias** provienen de las semillas o de las raíces (cúrcuma-jengibre-canela). Otorgan sabor e importantes vitaminas, minerales y fitonutrientes a todas las preparaciones. Tienen potencial anticancerígeno, antioxidante, antiinflamatorio, entre otros beneficios. La cúrcuma es muy antiinflamatoria y antioxidante y se potencia si la combinamos con pimienta.

Sal rosada o marina: sal integral antioxidante cargada de minerales y vitaminas.

Psyllium: es una fibra natural soluble e insoluble. Proviene de una hierba cultivada en la India e Irán perteneciente cuyo fruto resultante posee semillas pequeñas con una cáscara o mucílago ácido en su interior. Esta cáscara o mucílago es lo que denominamos “psyllium”. Es uno de los sustitutos más utilizados a la hora de elaborar panes sin gluten. Es una fibra con efecto prebiótico y ayuda a combatir el estreñimiento, a regular el colesterol y azúcar en sangre.



Dudas sobre recetas

¿Tenés dudas o preguntas sobre alguna receta?
Contactame y lo resolvemos.

📞 54 9 11 3611 9255

📷 Estación Consciente

🛒 www.estacionconsciente.com

Melina Maira - Asesora en dietética y nutrición natural

Mis servicios:

- Acompañamientos personalizados en cambios de hábitos, alimentación consciente y recuperación de la salud digestiva.
- Cursos, talleres, clases y e-books de alimentación consciente.



ESTACIÓN 
CONSCIENTE