



Pan Keto



Al seguir una dieta cetogénica, ¡esta receta de pan keto, bajo en carbohidratos, es definitivamente imprescindible! Incluso si solo quieres probar nuevos ingredientes para panadería, como es el caso de la harina de almendras, comprobarás que no solamente se trata de una versión de pan saludable, sino que es delicioso y fácil de preparar en casa.

Tanto la harina de almendras, la mantequilla y el huevo son buenas fuentes de vitamina E, que protege a nuestro cuerpo de los radicales libres, por su efecto antioxidante.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Porciones: 3

Ingredientes

- 6 huevos
- $\frac{1}{4}$ cucharada de bicarbonato de sodio
- 4 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de harina de almendra
- 4 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- canela al gusto (opcional)

Una porción aporta:

- Calorías: 627
- Grasa total: 53.74 g
- Carbohidratos: 12.24 g
- Proteína: 23.6 g
- Fibra: 6.9 g
- Sodio: 126 mg

Equipo de producción:

- Cuchara.
- Taza medidora.
- Molde para horno.
- Batidora.
- Horno.



Preparación:

- 1.** Precalienta el horno a 190° C
- 2.** Separa las claras de huevo y bate junto con el bicarbonato de sodio hasta que la mezcla se vuelva esponjosa.
- 3.** Por separado, mezcla las yemas de huevo, la mantequilla, la harina de almendra, el polvo para hornear y la sal.
- 4.** Integra ambas mezclas y vierte en un molde previamente engrasado.
- 5.** Hornea durante 30 minutos aproximadamente.



Valor nutrimental

ALIMENTO	APORTE DE VITAMINAS POR 100 G	APORTE DE MINERALES POR 100 G
----------	-------------------------------	-------------------------------

Harina de almendra	Vitamina B Vitamina E	Calcio Hierro Fósforo Magnesio Zinc
Mantequilla	Vitamina A Vitamina D Vitamina E Vitamina B12 Vitamina K	Calcio Fósforo
Huevo	Vitamina A Vitamina B7 Vitamina K Vitamina D Vitamina E	Zinc Selenio Hierro Fósforo Cobre

