

Pan bajo en carbohidratos



Tiempo de
preparación

50 min.

Porciones

4

Ideal para

Postres

Nivel

Fácil

Ingredientes

- ½ taza (134 ml) de Claras de Huevo San Juan
- 2 tazas (250 g) de harina de garbanzo
- 1 cdta (4 g) de levadura
- 1 cdta (7 g) de sal rosa
- 1 cdta (4 g) de miel
- 1 taza (250 ml) de aceite de girasol
- ½ taza (125 ml) de agua

Miel para decorar

Preparación

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. En un bowl grande mezcla la harina de garbanzo con la levadura y la sal de mar, hasta integrar por completo.
3. Con ayuda de tus manos, forma un agujero en el centro del bowl con la mezcla de harina y agrega ahí la miel, el aceite de girasol, el agua y las Claras de Huevo San Juan®; con ayuda de una cuchara de madera mezcla todos los ingredientes que se forme una masa suave y los ingredientes se integren por completo. Reserva.
4. En un molde para panqué rectangular previamente engrasado, coloca la masa y hornea por 30 minutos a 200 °C.
- 5 Retira del horno y deja enfriar, cuando el pan esté frío, corta rebanadas de 1 cm y coloca en una tabla de madera, acompaña con mermelada sin azúcar, miel, etc. Disfruta.