

Pan *Keto* de CHIA

por *Alizahí*

La dieta Cetogenica or Ketogenic en ingles, es interesante para hacerla de vez en cuando, porque propone reducir notablemente los carbohidratos y aumentar el consumo de grasas como combustible energético. Una dieta cetogénica puede ser especialmente útil para quemar el exceso de grasa corporal sin pasar hambre, aumentar la energía y ganar en foco.

Te propongo explorar las variedades de hacer panes Keto. Aquí te dejo una que es súper simple.

Danny Primus te propone otra un poco diferente pero igual de sencilla en sus videos.

Esta idea de los panes Keto te aporta ideas y recursos para elaborar panes que mas que pan son alimento energético en si mismo.



Receta

4 huevos

50ml de leche de almendra o coco

150gm de Harina de almendra

125gm Harina de coco

50gm de Guee

2 cucharaditas de levadura

100gm semillas de chía

1 cucharadita de sal

Batir bien

Hornear a 200 grados por 30 minutos

Dejar enfriar y cortar laminas finitas.