

www.lavidaesdulce.net

Por fin me puedo comer un rico pan a dieta!!!!!!! No sé si son como yo....de esas personas que pasan a dieta.....amo comer de todo, por lo que me cuesta mucho mantenerme en mi peso ideal, así que voy y vengo todo el año con las famosas dietas. Me fui de viaje y a la vuelta sacado fuerzas de flaqueza para tratar de bajar unos kilos me puse a dieta. Las dietas altas en grasas y nada de carbohidrato me acomodan mucho, ya que no paso hambre, pero siempre me hacia falta un pedazo de pan, sobre todo en el invierno.

Aquí está la solución un pan que no lleva harina así que me lo puedo comer y lo mejor de todo es que me lo puedo comer con mantequilla!!!!

Es verdaderamente delicioso, yo lo corto en rebanadas y lo guardo en el refrigerador, cuando quiero comer lo pongo en el tostador y luego acompaño con una rica proteína!!!!

Es un pan delicioso con una consistencia increíble, uno se siente comiendo pan no aire!!!!

Así que les dejo esta receta simple y deliciosa para los que como yo.....pasan a dieta!

Pan Para la Dieta Keto o Metodo Grez

Receta

6 huevos grandes

1/2 cucharadita de cremor tártaro

1/4 taza de mantequilla, derretida y enfriada (57 gramos)

1- 1/2 taza de harina de almendras

1 cucharadas polvos de hornear

1/2 cucharadita sal

Precalentar el horno a 180 °C preparar un molde rectangular para pan con papel mantequilla en el fondo y aceite en spray, reservar.

Separar las claras de las yemas de huevo. En un bol grande, mezclar las claras de huevo y el cremor tártaro. Con una batidora eléctrica batir hasta que las claras estén duras, a nieve. En otro bol grande mezclar los huevos con la mantequilla, agregar la harina de almendras, polvos de hornear y sal.

Con movimientos envolventes incorporar 1/3 de las claras de huevo batidas hasta que estén completamente incorporadas, luego incorporar el resto. Poner la mezcla en el molde de pan reservado. Hornear durante 30 minutos, o hasta que la parte superior esté dorada, al enterrar un mondadientes este debe salir limpio. Dejar enfriar 30 minutos antes de cortar.