

Recetario

Silvana Ridner, Lic. en Naturopatía

Vanina Ridner, Asesora en Dietética Natural

lacasadesilvana@gmail.com.ar
Facebook: Silvana Ridner



SARRAPAN TENTACIÓN DE TOMATE

INGREDIENTES:

- 1 taza harina de trigo sarraceno integral
- 1 cucharadita de levadura seca
- 1 cucharadita de sal rosada del Himalaya
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de semillas chía molidas
- soda o agua con gas , cantidad necesaria
- 10 tomates secos

Especias: orégano, provenzal, ajo en polvo, pimentón dulce, cúrcuma, jengibre fresco rallado, cantidad a gusto.
semillas chía molidas y pimentón dulce, para espolvorear

PREPARACION:

Hidratar los tomates: colocarlos en un jarrito con agua, llevar a hervor y luego dejar reposar por 20 minutos, colar. Una vez tiernos agregarles las especias sugeridas, aceite de oliva y dejar macerar por algunas horas o un día en heladera.

Colocar la harina de trigo sarraceno en un bol, agregarle la sal rosada del Himalaya, la levadura en polvo, mezclar muy bien.

Agregar los tomatitos secos picados, el aceite de oliva y agua o soda hasta unir bien y formar una masa tierna, floja.

Colocar en un molde de silicona. Dejar leudar por 20 minutos.

Llevar a horno a fuego mediano y cocinar por unos 20 a 25 minutos, de acuerdo al horno. Retirar, dejar enfriar y luego desmoldar. Se puede guardar en la heladera hasta 5 días y freezar por 4 meses.

SARRAPAN SABORIZADO

INGREDIENTES:

1 taza harina de trigo sarraceno integral

1 cucharadita de sal rosada del Himalaya

1 huevo orgánico

3 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharaditas de levadura seca

1 taza cebolla deshidratada

2 cucharaditas de semillas de chía molidas

2 cucharaditas de semillas de amapola

Especias: pimentón dulce, cúrcuma, pimentón dulce, provenzal seca, ajo en polvo, orégano, pimienta de cayena, cantidad a gusto

soda o agua con gas cantidad necesaria

PREPARACIÓN:

Mezclar la harina de trigo sarraceno con las especias, agregar la cebolla deshidratada, la sal del Himalaya y la levadura seca, mezclar bien.

Batir el huevo, agregarle la soda, el aceite de oliva, mezclar e incorporar a la harina de sarraceno. Unir muy bien hasta formar una masa tierna, bien floja.

Verter la preparación sobre un molde de silicona, espolvorear con semillas de chía molidas y sobre éstas agregar las semillas de amapola y orégano en forma decorativa. Dejar leudar por 20 minutos.

Llevar a horno a fuego mediano y cocinar por unos 20 a 25 minutos de acuerdo al horno. Retirar, dejar enfriar y luego desmoldar. Se puede guardar en la heladera hasta 5 días y freezar por 4 meses.

SARRAPAN TENTADOR DE CEBOLLITAS

INGREDIENTES:

1 taza harina de trigo sarraceno integral

1 cucharadita de sal rosada del Himalaya

2 cucharaditas de levadura seca

4 cucharadas de aceite de oliva

2 tazas de cebolla fresca picada

2 huevos

Especias: orégano, provenzal seca o ajo picado, ají molido, pimentón dulce, jengibre fresco rallado, cúrcuma, cantidad a gusto.

2 cucharadas de semillas de chía molidas

2 cucharadas de semillas de amapola
Orégano, para decorar

PREPARACION:

Dejar macerar las cebollas picadas por media hora o durante toda la noche con las especias y aceite de oliva.

Colocar en un bol la harina de trigo sarraceno y agregar la levadura de cerveza. Mezclar bien.

Batir los huevos y agregarlos a la harina, incorporar las cebollas maceradas con las especias y mezclar bien. Si fuera necesario, incorporar un poco de agua o soda.

Verter en molde de silicona, espolvorear con semillas de chía molidas y sobre estas semillas de amapola y orégano. Dejar leudar por 20 minutos.

Llevar a horno a fuego mediano y cocinar por 20 a 25 minutos de acuerdo al horno, dejar enfriar y luego desmoldar. Se puede guardar en la heladera hasta 5 días y freezar por 4 meses.

SARRAPAN MEDITERRANEO

INGREDIENTES:

1 taza harina de trigo sarraceno integral
1 cucharadita de sal rosada del Himalaya
2 cucharadita de levadura seca
3 cucharadas de aceite de oliva
1 huevo o

15 aceitunas negras cortadas

Soda o agua con gas, cantidad necesaria

Especias: pimentón dulce, cúrcuma, curry, provenzal seca, ajo en polvo, ají molido, cantidad a gusto.

PREPARACIÓN:

Colocar la harina de trigo sarraceno en un bol junto con la levadura, la sal, las especias y mezclar bien.

Batir el huevo, agregarle el aceite y las aceitunas picadas. Incorporar a la harina de sarraceno y mezclar muy bien. Debe quedar una masa floja.

Verter molde silicona, espolvorear con las semillas de chía molidas y sobre las mismas verter en forma decorativa orégano y cúrcuma. Dejar leudar por 20 minutos.

Llevar a horno a fuego mediano y cocinar por 20 a 25 minutos de acuerdo al horno. Retirar, dejar enfriar y luego desmoldar. Se puede guardar en la heladera hasta 5 días y freezar por 4 meses.

TORTA DE FRUTAS ESPECIADA

INGREDIENTES:

1 taza de harina de trigo sarraceno integral

2 cucharaditas de levadura en polvo

2 manzanas rojas

1 banana

½ taza de azúcar mascabo

3 cucharadas de aceite de coco o en su reemplazo oliva extra virgen

1 huevo orgánico

1 taza agua

Canela en polvo

Ralladura de jengibre fresco y de naranja orgánica

PREPARACIÓN:

Colocar en un bol los ingredientes secos.

Poner en el vaso de la licuadora: las frutas cortadas en cubos, la canela en polvo, la ralladura de naranja, el jengibre, el aceite, el huevo y el agua indicada. Licuar muy bien hasta unir todos los ingredientes, debe quedar una preparación bien esponjosa. Unir los ingredientes solidos con los líquidos. Batir bien para lograr una preparación esponjosa.

Verter en un molde de silicona y llevar a horno a fuego mediano. Cocinar hasta que al introducir un palillo o cuchillo salga bien seco. Dejar enfriar bien y luego desmoldar.

Tips:

.- Trabajamos siempre con aceites orgánicos de primera prensada en frío.

.- Sugerimos utilizar huevos orgánicos.

.- Las semillas de chía permiten que los condimentos y las semillas con las cuales se espolvorean se adhieran bien.

.- Aconsejamos utilizar moldes de silicona de buena calidad.

.- Para desmoldar bien y evitar que la preparación se rompa ésta debe estar bien fría.

.- Desmoldar sobre una rejilla para airear la preparación.

A disfrutar y saborear estos platos super sanos, ricos y libres de gluten!!!! Silvana y Vanina

Consultas y Ventas:

lacasadesilvana@gmail.com

116 016 3574

