



Cómo Hornear Panes Caseros

SALUDABLES, DELICIOSOS Y 100% KETO!

AVISO LEGAL

Este libro está protegido por derechos de autor. Este libro es sólo para uso personal. No se puede modificar, distribuir, vender, usar, citar o parafrasear ninguna parte del contenido de este libro sin el consentimiento del autor.

AVISO DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

Tenga en cuenta que la información contenida en este documento es solo para fines educativos y de entretenimiento. Se han realizado todos los esfuerzos para presentar información completa, precisa, actualizada y confiable. No se declaran ni implican garantías de ningún tipo. Los lectores reconocen que el autor no participa en la prestación de asesoramiento legal, financiero, médico o profesional. El contenido de este libro se ha derivado de varias fuentes. Consulte a un profesional con licencia antes de intentar cualquier técnica descrita en este libro.

Aunque el autor ha hecho todo lo posible para garantizar que la información de este libro sea correcta en el momento de la publicación, el autor no asume ninguna responsabilidad ante cualquier pérdida, daño o interrupción causada por errores u omisiones, ya sea que tales errores u omisiones sean el resultado de negligencia, accidente o cualquier otra causa.

Kost Publishing LLC © 2021 – Todos los derechos reservados.

EL ARTE DE COCINAR RICO Y SALUDABLE

Cuando le digo a la gente que estoy "a dieta" lo primero que se imaginan es que como pollo con lechuga todos los días, que me estoy privando de todas las cosas ricas de la vida.

Claro que entiendo su reacción. La palabra "dieta" tiene una imagen negativa de comida aburrida e insulsa.

Pero mi dieta está muy lejos de ser aburrida...

Los fines de semana como waffles, pizza, hamburguesas, tostadas francesas, o lo que me esté tentando en el momento.

Además soy fanática de lo dulce, por lo que suelo tener a mano un bizcochuelo, unas galletitas dulces o un brownie para cuando se me antoja.

Pensarás que con todas estas comidas estoy rompiendo la dieta y dándome varios permitidos... ¡Pero no!

Todas estas comidas forman parte de mi dieta y las como sin culpa...

Porque todas tienen una cosa en común: son keto, es decir, son sin harina ni azúcar.

Con algunos trucos de cocina logro cocinar mis recetas favoritas en su versión baja en carbohidratos, y así mi cuerpo continúa quemando grasa como fuente de energía... y no engordo ni un kilo, ¡ni siquiera cenando pizza con cheddar!

Claro que la moderación es importante y un permitido, aunque sea keto, sigue siendo un permitido. Pero es un permitido que me ayuda a no tirar todos mis esfuerzos de estar en cetosis por la borda.

Ese es el secreto para que el hábito de comer saludable, eliminando las harinas y el azúcar, sea irresistible y fácil de mantener.

TE QUIERO ENSEÑAR EL ARTE DE COCINAR TUS PANES AMADOS EN SU VERSIÓN KETO, SIN HARINA NI AZÚCAR, ASÍ PUEDES DISFRUTAR DE CADA BOCADO Y LOGRAR FINALMENTE CONTROLAR TUS ANTOJOS SIN NECESIDAD DE HACER "TRAMPA" O PRIVARTE DE NADA.

Aquí encontrarás las reglas básicas de la panadería keto, algunos consejos útiles y cuáles son los utensilios básicos que tienen que estar en la cocina de un panadero.

¡Comencemos!

TABLA DE CONTENIDO

EL ARTE DE COCINAR RICO Y SALUDABLE	3
¿POR QUÉ KETO ES TAN DISTINTO A LA PANADERÍA TRADICIONAL?	7
CONSEJOS BÁSICOS DE LA PANADERÍA KETO	9
CONSEJOS DE UNA PANADERA KETO	18
UTENSILIOS BÁSICOS DE COCINA	24
¿CON HAMBRE DE MÁS?	



¿POR QUÉ KETO ES TAN DISTINTO A LA PANADERÍA TRADICIONAL?

Si alguna vez has intentado usar una receta de pan tradicional para crear un pan keto entonces sabes que...

No puedes simplemente reemplazar la harina de trigo con harina de almendras o harina de coco y esperar que una receta logre "mágicamente" las características del pan.

Crear panes keto tiene reglas para hornear muy diferentes a las de los panes tradicionales, y la razón principal es una: el gluten.

Seguramente has escuchado sobre todos los problemas que puede traer consumir gluten, pero a la hora de crear recetas horneadas, el gluten es lo que hace que el pan sea pan.

Ayuda a crear esa textura crujiente por fuera y mullida por dentro... Le da estabilidad y elasticidad a la masa... Ayuda a que el pan crezca.

Lamentablemente, nuestro cuerpo no procesa muy bien el gluten y cuando lo hace trae consecuencias poco deseables, como hinchazón, cansancio, dolor abdominal y constipación.

Y, en particular, tiene una consecuencia que es un no para keto: dispara los niveles de azúcar en sangre.

Por eso, todas las "harinas" keto, que no son verdaderas harinas, son libres de gluten y en consecuencia, las reglas para hornear keto son totalmente diferentes a las de la panadería tradicional.

Hornear panes keto es un arte y una ciencia a la vez, necesitas la combinación perfecta entre cantidad de cada ingrediente, forma de preparación, temperatura del horno y forma de decorar y armar el pan.

APRENDE LOS SECRETOS PARA CREAR PANES KETO, QUE SEAN BUENOS PARA TU CUERPO Y TAN DELICIOSOS COMO LOS TRADICIONALES QUE CONOCES Y AMAS.

CONSEJOS BÁSICOS DE LA PANADERÍA KETO

En esta sección encontrarás algunos tips básicos y necesarios para aprender a leer recetas de pan casero, hacer sustituciones, manejar masas y conservar tus queridos panes keto.

CADA INGREDIENTE EN LA RECETA TIENE UNA FUNCIÓN

Lo primero que debes entender en el momento de usar una receta de *Panes Keto* (o que encuentres en internet), es para qué sirve cada ingrediente. Este paso es importante, en especial si no vas a seguir la receta al pie de la letra.

El principal error que cometen las personas que comienzan a preparar recetas keto es ignorar o sustituir de forma errada ingredientes de recetas ya testeadas.

Saber qué función cumple cada ingrediente de la receta te ayudará a tener la opción de descartar ingredientes opcionales o sustituir de forma



adecuada aquellos que no tienes a mano en tu cocina.

Para aprender a "leer" los ingredientes de una receta keto, te invito a ver la guía de *Ingredientes Keto*.

CÓMO HACER SUSTITUCIONES DE LOS INGREDIENTES

Como dije recién, lo más probable es que te veas tentada a sustituir algún ingrediente de las recetas, sea porque no lo consigues, por alergias, porque no te gusta o porque no lo tienes en stock en ese momento.

Si bien al hacer una sustitución la receta no queda idéntica (en forma o sabor), en general suele haber algún sustituto keto que hará que quede tan bueno como con el ingrediente original.



Además, considera que pueden cambiar los tiempos de cocción y las cantidades de otros ingredientes complementarios.

Para aprender a hacer sustituciones sabias de tus recetas, te invito a ver la *Guía de Conversiones y Sustituciones Keto* para tener a mano. Allí encontrarás sustituciones

entre ingredientes keto, cómo sustituir un ingrediente tradicional por uno keto y cómo sustituir los lácteos.

USA INGREDIENTES DE ALTA CALIDAD

La calidad de los ingredientes juega un rol fundamental en cómo resulten tus panes. Desde una harina de almendras de calidad y fresca, hasta un polvo para hornear que no esté estropeado o unos huevos frescos. Todo colabora al sabor, la textura y que te sienta bien cuando los consumes.

Las harinas, por ejemplo, se echan a perder rápidamente y pueden resultar húmedas o tener un sabor rancio. Así que no olvides conservarlas en potes herméticos, en lugares secos y frescos.

Encontrarás que se usa mucha mantequilla en las recetas, cuanto mejor la calidad (que sea más amarilla), mejor el sabor. Lo mismo con la crema de leche/nata.

LIDIAR CON MEDIDAS Y CONVERSIONES

Hornear panes keto es una ciencia y un arte al mismo tiempo, y por eso es importante usar cantidades exactas o, al menos, aproximadas de las que sugiere la receta.

Si miras recetas de diferentes páginas, verás que algunas pueden usar el sistema métrico (en gramos

y temperatura en grados Celsius), otras por volumen (cucharaditas, cucharadas, tazas) y otras por sistema inglés (onzas, libras y temperatura en grados Fahrenheit).

Panes Keto utiliza gramos para la mayoría de los ingredientes secos (excepto los que son en cantidades pequeñas, como la sal o el polvo para hornear), y por volumen cuando son líquidos.

Por lo tanto, a esta altura ya hay tres utensilios que debería estar en la cocina de todo panadero keto: una balanza digital de cocina, una jarra medidora y cucharas medidoras.

Es muy recomendable que utilices una balanza para pesar tus ingredientes secos. Igualmente, en la *Guía de Conversiones y Sustituciones Keto* tendrás las conversiones más útiles para pasar de un sistema a otro.

CÓMO SABER SI DEBES AUMENTAR LA HARINA O EL LÍQUIDO

Cuando se trata de masas keto, estas son muy diferentes a las masas tradicionales y más difíciles de manejar. Como cada masa es diferente, las recetas suelen dar un indicador de cómo ésta debería ser:

- La masa es una pasta (semilíquida) e imposible de moldear.

- La masa queda pegajosa pero manejable.
- La masa queda fácil de manejar y es moldeable.

Sigue estas instrucciones para saber si tu masa viene bien, ya que las cantidades pueden variar según marcas de ingredientes o métodos de preparado. Si, por ejemplo, la masa está más líquida que lo que sugiere la receta, añade más harina o algún ingrediente seco (el psyllium o la harina de coco suelen ser buenos para absorber líquido). Si la masa está muy seca, añade más líquidos, huevos o mantequilla derretida.

Cuando sea el caso intermedio, donde necesitas manejar la masa pero es medio pegajosa, entonces te puede ayudar mojarte las manos para manejar la masa (esta opción es útil cuando se usa psyllium que absorbe mucho el agua) o cubrir tus manos y parte de la masa con harina de coco mientras las manejas (con cuidado de no secar demasiado la masa).

CÓMO LOGRAR QUE TUS PANES KETO CREZCAN

Lograr que tus panes keto crezcan, sin gluten y sin azúcar en la masa para alimentar la levadura, es todo un desafío.

Y lamento comunicarte que tus masas keto no van a crecer tanto, ni van a tener la elasticidad de las masas con harinas tradicionales.

Sin embargo, hay algunos trucos de cocina para ayudar a que la masa crezca.

En la mayoría de las recetas verás que se utiliza polvo para hornear (levadura química). Cuando se cocina con polvo para hornear hay que tener en cuenta dos cosas.

La primera es que debes conservar el polvo en un lugar fresco y seco (yo lo guardo en la nevera), ya que si vence o se echa a perder entonces tu pan no va a crecer.

La segunda es que debes aprovechar el efecto químico y hornear la masa de inmediato. El polvo para hornear reacciona al ser combinado con algún ingrediente ácido, esto produce dióxido de carbono gaseoso y las burbujas que se forman hacen que el pan se expanda. Por eso debes aprovechar y llevar al horno tan pronto como cuando mezclas los ingredientes.

También es importante usar el recipiente adecuado. Si tu molde para pan es mucho más grande que el usado en la receta original entonces tal vez crezca menos (y se expanda más para los costados). Siempre es conveniente usar un molde más pequeño a uno más grande.

Y por último, si estás cocinando panecillos, galletas o bollos en una bandeja, entonces recomiendo darle de entrada la forma y el tamaño que quieres. En muchas recetas, estos panes van a continuar creciendo un

poco más, pero siempre de forma más bien limitada.

CÓMO SABER SI TUS PANES ESTÁN LISTOS

La mayoría de los panes acabarán teniendo una linda superficie dorada cuando estén listos, pero esto no significa que el centro esté cocido.

Por ello, vas a leer en muchas recetas "hornear por x minutos o hasta que al ingresar un palillo en el centro, éste salga seco".

Así, la forma más simple de corroborar que está cocido es con la verificación del palillo de madera, al igual que con los panes tradicionales.

Es importante notar que cada horno es diferente y la temperatura varía muchísimo. Así que aprende cómo es tu horno para ajustar siempre la temperatura.

Si ves que tus panes se doran muy rápido pero el centro queda crudo, entonces el horno está demasiado fuerte y debes bajar la temperatura.

Si, por el contrario, tus panes tardan demasiado en cocinarse y dorarse, entonces tu horno está demasiado bajo y puedes ajustar la temperatura a un poco más alta.

DEJA ENFRIAR ANTES DE COMER

Una vez que huelas el delicioso aroma que sale de tu horno, tu primera reacción será sacar tu pan del molde tan pronto como esté listo y cortar una rebanada para disfrutar con mantequilla derretida tibia.

Pero eso no es nada recomendable. Hacer recetas horneadas keto no es apto para ansiosos y lo más probable es que tengas que dejar enfriar el pan antes de cortarlo o sacarlo del molde.

Muchos panes necesitan continuar cocinándose luego de salir del horno y otros son muy frágiles mientras están calientes. Aunque tampoco quieres dejarlo tanto tiempo en el molde para que no se humedezca.

En general, la recomendación es dejar enfriar en el molde por unos 10–15 minutos, desmoldar y dejar enfriar en una rejilla para permitir que el aire circule alrededor del pan (y no se humedezca).

Pero lo más fácil es seguir los tiempos específicos de cada receta para saber bien cómo dejar enfriar el pan.

CÓMO CONSERVAR LOS PANES

Una vez que el pan se haya enfriado, lo más recomendable es guardarlo en un recipiente hermético. Puede ser una bolsa Ziploc o un tupper.

Los panes keto se mantienen frescos por poco tiempo, así que a temperatura ambiente mejor no excederte de

3 días de conservación.

En la nevera duran un poco más y se suele extender por 5 a 7 días.

Pero si realmente quieres conservarlo por varios días, lo ideal es congelar. Ahí te durará por meses. No olvides congelarlo una vez frío, ya que sino quedará con agua y se va a humedecer cuando lo descongeles.

También puedes cortar el pan antes de congelarlo, y congelar de a rebanadas/porciones para no necesitar descongelar todo junto.



CONSEJOS DE UNA PANADERA KETO

Los consejos anteriores son los básicos y deberían ser suficientes para garantizar los mejores resultados al preparar una receta. Pero luego de algunos años de hacer recetas horneadas keto, se me ocurren varios consejos más. Aquí, te presento algunos consejos extra que fui aprendiendo durante este tiempo.

USA RECETAS DE FUENTES CONFIABLES

Lo primero que debes hacer, antes de siquiera empezar a buscar una receta, es identificar fuentes confiables. Hoy en internet tenemos acceso a miles y miles de páginas y libros de recetas keto... Pero realmente no sabemos qué tan buenas son.

Así que identifica aquellas páginas o perfiles sociales que tienen buenos comentarios y fotos reales (o creíbles) de sus recetas.

El problema suele surgir cuando buscamos una receta bien específica y aceptamos lo que sea que nos muestre Google. Desconfía de las recetas sin foto, las que son demasiado buenas para ser verdad y las que tienen baja calificación.

ANTES DE COMENZAR, REVISA LA RECETA COMPLETA

Sé que puede ser tentador simplemente verificar que tienes todos los ingredientes y empezar, pero no te lo recomiendo. Es importante leer toda la receta ANTES de empezar.

En especial los tiempos de la receta (algunos tienen mucho tiempo de horno o de inactividad), y los utensilios extra como por ejemplo papel manteca o una procesadora de alimentos o un molde especial.

Leer primero la receta completa te ahorrará tiempo y te ayudará a evitar errores costosos. Esto mejorará tu precisión al hacer la receta, ya que te ayudará a reunir todos los ingredientes necesarios y a planear los tiempos de preparación.

MANTÉN TU DESPENSA Y COCINA COMPLETA

Y relacionado a lo que escribí recién, el primer gran desafío de las personas que quieren comenzar a cocinar recetas horneadas keto es conseguir todos los ingredientes que propone la receta. Por eso, el principal error al comenzar es ignorar algunos ingredientes fundamentales o hacer malas sustituciones.

Si realmente deseas aprovechar al máximo de un estilo de vida cetogénico, entonces llegó el momento de

buscar todos los ingredientes keto posibles: harina de almendras, harina de coco, goma xantana, psyllium, eritritol, etc.

En la guía de *Ingredientes Keto* encontrarás todos los ingredientes que recomiendo tener siempre a mano para comenzar a crear recetas, y puedes ver cómo encontrarlos en la sección *el que busca, encuentra*.

También puedes no tener los utensilios adecuados, por lo que te recomiendo darle un vistazo a la sección en esta guía de *utensilios básicos de cocina*.

SI ERES NUEVA CON KETO, SIGUE LAS INSTRUCCIONES AL PIE DE LA LETRA...

Una buena receta (de una fuente confiable) tendrá bien especificado todos los ingredientes, te dirá qué utensilios se utilizaron en el proceso y el paso a paso a que tu receta acabe siendo similar a la que está en la foto.

Cuanto más te salgas de la receta y más libertades te des, más corres el riesgo de meter la pata. Evita al máximo ignorar ingredientes o pasos que parecen poco importantes. Tampoco intentes ganarle al reloj intentando acortar los tiempos de la receta.

Además, ten en cuenta:

- Las especificaciones junto a cada ingrediente. Por

ejemplo, si los huevos deben estar ligeramente batidos, o si la mantequilla o queso crema deben estar a temperatura ambiente.

- Si debes precalentar o no el horno.
- El tamaño de los moldes.
- Si debes engrasar antes el molde o colocar debajo papel manteca o usar una estera de silicona.

... PERO TAMPOCO SEAS ESCLAVA DE LAS CANTIDADES Y LOS TIEMPOS

Me encantaría decirte que siguiendo la receta al pie de la letra, ésta va a salir igualita, pero no.

Tanto las cantidades de los ingredientes, como los tiempos de cocción o de reposo, no son reglas estrictas y van a variar de marca de producto en marca de producto, de horno en horno, de hornalla en hornalla, de congelador en congelador, y así seguimos.

Con la experiencia, poco a poco vas a ir entrenando tu ojo y adaptando tus recetas. Y eso lleva al último consejo...

APRENDE DE TUS ERRORES (O DE LOS ERRORES DE LOS DEMÁS)

Al principio, cocinar recetas horneadas keto va a ser

un desafío, en especial si no tienes experiencia antes, pero verás cómo rápidamente aprendes.

Considera si los tiempos de cocción suelen ser más cortos/largos para tí para ajustar el horno en la próxima receta. Si el pan te cayó mal, considera si es que algún ingrediente se echó a perder o si algún ingrediente puntual te cae mal. O si no crece, tal vez sea que tu polvo para hornear está viejo o se echó a perder.

También considera los errores de la persona que hizo la receta. Si hace hincapié en que no te saltees un paso o que no sustituyas X ingrediente por Y, es porque ya lo hizo (o alguien más lo hizo) y terminó saliendo mal.

A veces, vas a necesitar hacer dos o tres veces la receta hasta agarrarle la mano, pero ¡Tranquila! Pronto lograrás quedar canchera cocinando y te saldrán todas (o casi todas) las recetas de una sola vez. Lo que sí, recuerda de usar fuentes confiables!.



UTENSILIOS BÁSICOS DE COCINA

Las recetas de *Panes Keto* son fáciles y no requieren de utensilios profesionales de cocina. Yo misma me obligo a ser minimalista y utilizar únicamente utensilios básicos de cocina, que todos solemos tener en nuestra casa.

Pero si no eres de cocinar, es posible que te falte algún que otro utensilio considerado básico que se utiliza en las recetas de pan keto. Por ello, aquí te presento una lista de básicos de cocina que no pueden faltar:

Balanza digital de cocina. En muchos países se utilizan tazas y cucharas, pero estas medidas no son prácticas para las harinas keto. Por ejemplo, la harina de almendras puede ser más o menos gruesa, ocupando más o menos espacio en una taza. Por eso, recomiendo pesar tus harinas en una balanza digital.

Cucharas medidoras. Cuando se trata de cantidades chicas, usar cucharas medidoras es lo ideal. Recuerda que son cucharas diferentes a las que usamos de cubiertos.

Jarra medidora. Los líquidos vienen en medidas de taza, por lo que es necesario tener, al menos, una jarra medidora.

Moldes y formas para horno. Dependiendo la receta

que desees hacer, hay una batería de moldes que necesitas para lograr todas las recetas de pan. Abajo doy una lista de cuáles puedes precisar.

Batería de cocina. Las clásicas sartenes y cacerolas que están en toda cocina. Si estás en la búsqueda de nuevos, busca que tengan un fondo grueso, ya que las masas keto suelen ser sensibles al calor.

Kit procesador de alimentos. Mini-procesador, procesador y batidor manual. Éstos son el triple básico de electro que precisas para trabajar los alimentos.

Estera de silicona. Una vez que la tienes, no hay vuelta atrás y querrás hacer todo en esta estera. Son antiadherentes y fáciles de lavar, por lo que son la cobertura perfecta de tus bandejas para horno.

Papel manteca/pergamino. Además de utilizarse para cubrir tus bandejas para horno, el papel se utiliza muchísimo para estirar las masas keto.

Accesorios de cocina. Tablas, cuchillos filosos, cucharas de madera, espátulas, batidora manual, palo de amasar, pincel y tenedores son algunos de los accesorios básicos de cocina. También un buen rallador de alimentos... ¡Vas a rallar mucho queso!

Bol grande, mediano y pequeño aptos para microondas.

MOLDES Y FORMAS PARA HORNO

Aquí te presento los moldes clásicos que debes tener en tu cocina para preparar pan, aptos para llevar al horno. Si vas a ir a la búsqueda de alguno de ellos, recomiendo invertir un poco de dinero en buenos moldes antiadherentes y no tóxicos.

Bandejas rectangulares y redondas. Son multiuso, desde hacer galletas hasta hacer pizza. Busca bandejas que sean antiadherentes.

Fuente cuadrada con bordes altos. La bandeja utilizada típicamente para preparar brownies. Busca un tamaño estándar de 21 cm x 21 cm.

Molde para pan. Es claro que si deseas hacer un pan de molde, éste es fundamental. Vienen en distintos tamaños, por lo que sé consciente de que cuanto mayor el molde, más "chato" el pan.

Molde redondo. Otro estándar para hacer bizcocho, tartas y pasteles. Recomendando alguno que tenga la base removible. Si aún no tienes ninguno, busca un tamaño de diámetro estándar de 21 cm.

Molde para muffin. Estos moldes sirven para mucho más que preparar muffin, así como pancitos o tartas.

Molde con hueco en el centro. Tener por lo menos uno es ideal para crear panes elegantes y divertidos.

EXTRAS

Algunos extras que pueden aparecer en las recetas de *Panes Keto*:

Sartén de hierro. Verás que en muchas recetas se utiliza esta sartén para crear panes keto especiales. Estas sartenes pueden ir al horno o a la hornalla y puedes servir el pan directamente en la sartén. Si aún no tienes ninguna, recomiendo una pequeña, de 20 cm de diámetro.

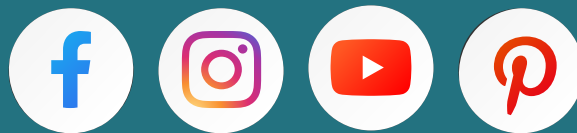
Moldes individuales de papel o silicona para muffin. Preparar los muffin directamente en la bandeja hace que sea difícil de desmoldar y hasta puedes terminar rayando el molde. Lo ideal es tener moldes de papel o silicona para facilitar el trabajo.

Máquina de waffles/gofres. ¿Adivina en qué recetas aparece este electrodoméstico? Sí, los gofres keto son una opción rápida y divertida de pan. ¡Recomiendo tener una a mano para preparar desayunos excepcionales!

Molde o tupper cuadrado para sandwich. Si deseas hacer panes rápidos en el microondas, entonces éste es un must para ti.

¿CON HAMBRE DE MÁS?

¡No te pierdas una receta! Sígueme en las redes para descubrir más recetas, tutoriales y novedades sobre la dieta keto:



¿TIENES ALGUNA DUDA? ESCRÍBEME:

contacto@ketolicias.com