



Ingredientes Keto

HARINAS, ENDULZANTES,
GRASAS Y MÁS!

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.

LA COCINA DEL PANADERO KETO

Cuando decides comenzar a preparar tus propios panes keto, el mayor desafío no viene de las técnicas de cocina, que suelen ser básicas, sino de entender y tener a mano todos los ingredientes que pide la receta.

De las consultas que recibo por las redes sociales, las más repetidas son: ¿qué es tal ingrediente? ¿cómo consigo tal otro ingrediente? ¿cómo puedo sustituir este ingrediente?

Verás, la panadería keto utiliza ingredientes alternativos al de la panadería tradicional y muchos de estos ingredientes pueden ser desconocidos para quien comienza a crear sus propios panes keto. Algunas personas, inclusive, llegan al punto de sentirse desbordadas y sin saber por dónde empezar.

Goma xantana, psyllium, harina de almendras (pero... ¿la panadería keto no es sin harina?), eritritol... Estos son algunos ingredientes que se repiten una y otra vez en las recetas.

Para que tu transición de panes tradicionales a keto sea fácil y rápida, lo que debes hacer ANTES de comenzar es:

- Entender qué es cada ingrediente, qué función

cumple en la receta y qué ingrediente tradicional está reemplazando.

- Encontrar los ingredientes esenciales y abastecer adecuadamente tu despensa, así tendrás la libertad de preparar cualquier receta keto.

Puede parecer mucho trabajo, pero despreocúpate.

ESTE LIBRO ESTÁ AQUÍ PARA QUE EN POCOS MINUTOS APRENDAS TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LOS INGREDIENTES MÁS UTILIZADOS EN RECETAS HORNEADAS KETO, y tips de cómo encontrarlos en tu ciudad...

¡Así puedes disfrutar de los *Panes Keto* al máximo!

TABLA DE CONTENIDO

LA COCINA DEL PANADERO KETO	1
HARINAS QUE NO SON HARINAS	5
FAMILIARÍZATE CON LOS ENDULZANTES	8
GRASAS, LÁCTEOS Y LÍQUIDOS	12
OTROS INFALTABLES	14
EL QUE BUSCA, ENCUENTRA	17
¿CON HAMBRE DE MÁS?	



HARINAS QUE NO SON HARINAS

Por definición, la harina es un polvo fino que proviene de cereal molido o alimentos ricos en almidón. Por lo tanto, las harinas keto no son harinas reales, sino que se las llama así porque vienen de forma molida.

Las harinas keto tienden a echarse a perder rápidamente, así que asegúrate de guardarlas en recipientes herméticos y consumirlas dentro del mes de comprarlas. Si piensas que te va a durar más tiempo, recomiendo conservarlas en la nevera.

HARINA DE ALMENDRAS

La harina de almendras es la harina más utilizada en recetas horneadas keto y sustituye a la harina tradicional en igual cantidad (excepto por el gluten!). Al no poseer gluten, suele estar acompañada con otras harinas o gomas con mucha fibra como la harina de linaza, el psyllium o la goma xantana.

Esta harina está hecha de almendras blanqueadas (sin piel) y por eso tiene un color claro. Si deseas preparar tu propia harina, simplemente puedes moler almendras enteras y con piel en una procesadora. Sólo considera que los panes quedarán con un sabor un poco más fuerte y una textura más rústica o arenosa.

La harina de almendras se quema fácilmente, así que

ten cuidado al hornear y mantén tu horno a 200°C o menos.

HARINA DE COCO

La harina de coco es la segunda harina más utilizada en recetas horneadas keto y su apariencia es de un polvo muy fino. Lo interesante de esta harina es que suele ser relativamente barata y rendidora.

La harina de coco es hecha a partir de la pulpa del coco, la cual se procesa y es secada a temperatura bien baja durante un largo período de tiempo.

A diferencia de la harina de almendras, la harina de coco es como una esponja y absorbe muchísima agua, por lo que sustituye a la harina de trigo (o de almendras) entre $\frac{1}{3}$ y $\frac{1}{2}$ de su cantidad o es necesario doblar la cantidad de huevos. Sí, suele venir acompañada de muchos, muchos huevos.

Por otro lado, la textura de los panes keto hechos con harina de coco queda bastante diferente a los panes hechos de harina de almendras, siendo un poco más suave y quebradiza. También posee un ligero sabor a coco, por lo que muchas veces viene acompañada de una cucharadita de endulzante y una pizca de canela para esconder el sabor.

AISLADO DE PROTEÍNA

El aislado de proteína (*isolated whey protein*, en inglés) hace que los panes keto se eleven y se mantengan unidos. Esta proteína suele reemplazar a las harinas en algunas recetas y, si bien no es muy utilizada, sí vale la pena tenerla a mano para lograr productos livianos y bajos en carbohidratos.

Aislado significa que tiene únicamente proteína, así que tiene cero carbohidratos. Al buscar un polvo de proteína, busca una con sabor neutro, a menos que lo quieras para postres, y revisa que tenga cero carbos.

HARINA DE LINAZA O LINO

La harina de linaza, que son semillas de lino molidas, no suele ser usada como harina principal sino que acompaña las tres harinas anteriores. Tiene muchísima fibra y, por lo tanto, ayuda a unir la masa de los panes, a que crezcan y a tener una textura más similar a la miga tradicional.

Combinada con agua, suele ser utilizada para sustituir al huevo en recetas veganas (1 cucharada de harina de linaza + 3 cucharadas de agua)

PSYLLIUM

El psyllium se extrae de la semilla de *Plantago Ovata* y,

como la harina de linaza, tiene muchísima fibra por lo que no suele ser usado como harina principal sino que se usa para unir la masa y mejorar su textura.

El psyllium puede venir en cáscara/corteza o en polvo. En las recetas keto, se pueden usar ambos formatos, aunque en cáscara puede tardar más en absorber el líquido que en polvo. Si tienes psyllium en cáscara y la masa te queda muy líquida, simplemente puedes aumentar ligeramente su cantidad.

Hay algunos psyllium que "tiñen" el pan y los deja con un color morado. No te preocupes, eso no va a cambiar el sabor y son seguros para comer.

FAMILIARÍZATE CON LOS ENDULZANTES

Una de las primeras agarradas de cabeza de las personas que empiezan con la dieta keto tiene que ver con endulzantes. Una búsqueda rápida en Internet es suficiente para encontrar muchísimos nombres de diferentes endulzantes: stevia, xilitol, eritritol, alulosa, fruta de monje, sucralosa, dextrina, maltodextrina, aspartamo y la lista continúa.

Aquí te presento los endulzantes más conocidos, los más recomendables y los que es mejor pasar de largo...

LOS MÁS RECOMENDADOS

STEVIA

La stevia es uno de los endulzantes más conocidos y se encuentra disponible en polvo y de forma líquida. La stevia pura es cerca de 200 veces más dulce que el azúcar, por lo que se utiliza en cantidades muy pequeñas.

Pros: la stevia es ideal para endulzar bebidas o en recetas que no requieren cocción.

Contras: el sabor de la stevia es diferente al del azúcar y deja un sabor amargo al que es difícil de

acostumbrarse. Si bien puede usarse en recetas horneadas, estos quedan con un dulce muy distinto al del azúcar.

ERITRITOL

El eritritol es un alcohol de azúcar y, por lo tanto, tiene la particularidad de dejar una sensación de frío en la lengua. Este es el endulzante más utilizado en recetas horneadas keto.

Pros: Este endulzante pasa a la orina sin ser digerido por el cuerpo, por lo que no sube los niveles de azúcar en sangre. Además, puede sustituir al azúcar casi en un 1:1 y el sabor final de las recetas horneadas es muy parecido al de usar azúcar puro.

Contras: El eritritol no es fácil de diluir, en especial cuando viene granulado. Por lo tanto, no es compatible al hacer cremas, glaseados o cualquier receta fría que no requiera de cocción.

FRUTA DE MONJE

La fruta de monje es un edulcorante extraído de una planta originaria del sur de China. Es entre 100 y 250 veces más dulce que el azúcar y tiene cero calorías. Generalmente, este endulzante no se vende solo sino que es acompañado por eritritol.

ALULOSA

La alulosa es un azúcar que se encuentra en algunos alimentos, como las pasas y los higos, y que no es procesada por el cuerpo. Es casi tan dulce como el azúcar y se reemplaza en 1:1. La principal contra es que suele ser relativamente cara comparada a otros endulzantes.

JARABE DE YACÓN

El jarabe de yacón es un dulce que proviene del yacón, un tubérculo que se cultiva en Sudamérica. Si bien parte del dulce es procesado por el cuerpo, cerca de $\frac{1}{3}$ de su cantidad, sigue siendo una buena opción para endulzar las comidas. Es importante notar que no se recomienda cocinar con este endulzante.

LOS MENOS RECOMENDADOS

XILITOL

Es otro endulzante de alcohol muy conocido y utilizado. Tiene mejor sabor que el eritritol, pero se encontró que algunas personas sí digieren parte de este endulzante, pudiendo elevar los niveles de azúcar en sangre (y los carbo!) cuando es usado en cantidad. Además, puede generar problemas gastrointestinales como hinchazón o malestar estomacal y es tóxico para las mascotas.

SUCRALOSA

Muchas personas prefieren el sabor de la sucralosa al sabor de la stevia, ya que es menos amargo. Además, como la stevia, tiene casi cero calorías. Sin embargo, actualmente se recomienda evitar o, al menos, consumir en moderación ya que se encontró que puede aumentar el riesgo de padecer leucemia u otros tipos de cáncer. Algo para notar es que este endulzante no puede usarse en recetas horneadas.

MALTITOL / DEXTROSA / MALTODEXTRINA / ASPARTAMO / SACARINA...

La lista de endulzantes no termina nunca y siempre va a aparecer un nombre nuevo o un nombre que no está en esta lista.

El maltitol es muy usado a nivel industrial en productos "keto" o sin azúcar, pero se sabe que es un fuerte laxante y es casi tan malo como el azúcar.

El aspartamo, la sacarina, el acesulfamo de potasio o la sucralosa, no son 100% recomendados porque es posible que aumenten el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer. También se encontró que si bien no aumentan los niveles de azúcar en sangre, sí puede que aumenten la producción de insulina (que puede llevar a un desequilibrio hormonal y a obesidad).

Hay muchos otros endulzantes y constantemente se

están creando nuevos. Lo importante es consumir los endulzantes en moderación y de forma consciente. Además, antes de consumir algún endulzante que no reconoces, es importante investigar bien sus propiedades, beneficios y perjuicios.

GRASAS, LÁCTEOS Y LÍQUIDOS

Claro que las harinas no pueden ir solas y siempre están acompañadas de líquidos o grasas. Aquí la lista de los más utilizados:

MANTEQUILLA

En la dieta keto amamos la mantequilla, ella es la más utilizada para darle humedad y sabor a los panes keto. Cuanto más casera la mantequilla y más amarilla, mejor.

GHEE

El ghee es una mantequilla clarificada, por lo que es considerada como más saludable que la mantequilla tradicional. Muchas personas prefieren usar esta grasa en sustitución de la mantequilla.

ACEITE DE COCO

El aceite de coco es un aceite vegetal extraído de la pulpa del coco. Tiene menos agua que la mantequilla y posee casi un 90% de grasas saturadas naturales. Es el sustituto de referencia de la mantequilla para veganos o intolerantes a la lactosa, por lo que suele aparecer en recetas horneadas sin lactosa.

CREMA DE LECHE

La crema de leche, también conocida como nata o crema para batir, es utilizada en sustitución a la leche ya que tiene más grasas y menos carbohidratos. Cualquier crema que tenga más de 20% grasa es apta para la dieta (y las recetas!) keto.

QUESO CREMA

El queso crema es perfecto para darle estabilidad y sabor a las masas. Recuerda elegir siempre la versión entera y no la descremada.

LECHE DE ALMENDRAS

Otro típico sustituto de la leche es la leche de almendras sin azúcar. El sabor cambia de marca en marca, por lo que recomiendo probar hasta encontrar la que mejor se adapte a tu paladar.

LECHE DE COCO

La leche de coco es el sustituto más conocido de la crema de leche para quienes no consumen lácteos, por lo que se utiliza en recetas horneadas libres de lactosa.

OTROS INFALTABLES

GOMA XANTANA

La goma xantana cumple una función similar al psyllium, que es unir o aglutinar la masa, pero tiene un sabor y una textura diferente. A diferencia del psyllium, las recetas nunca llevan más de 1 cucharada de goma xantana.

La goma cumple la función de darle estabilidad a la masa y ayuda a retener la fermentación química del pan, permitiendo que el pan crezca aún sin gluten. También se la utiliza para espesar salsas o líquidos.

Hay otras gomas similares que pueden cumplir la misma función como la goma arábica, goma guar o agar agar.

POLVO PARA HORNEAR

El polvo para hornear, o levadura química, se activa al entrar en contacto con el líquido y ayuda a hacer crecer la masa de forma instantánea. Asegúrate de que no esté echado a perder, viendo que reaccione al mezclarse con un poco de agua. Además, consévalo en la nevera una vez abierto. Recomendando buscar uno libre de aluminio y de gluten.

VINAGRE DE MANZANA

Es un ácido que ayuda a activar el polvo para hornear y, por lo tanto, es utilizada para hacer crecer la masa.

CACAO EN POLVO SIN AZÚCAR

El cacao en polvo sin azúcar es muy utilizado para hacer panes keto dulces de chocolate. Es amargo, por lo que se utiliza en cantidades pequeñas y siempre debe venir acompañado de eritritol, alulosa o, en su defecto, xilitol. No se lo recomienda usar en recetas horneadas junto al stevia, ya que queda un sabor muy amargo.

ESENCIAS

La esencia de vainilla es la más conocida y utilizada en (casi) todas las recetas horneadas dulces. También hay otras esencias que pueden ser útiles y ayudarte a jugar con el sabor de tus dulces, como la esencia de banana, de pan dulce, de manzana, de almendras o de menta.

SAL

El mundo de la sal es casi tan diverso como el mundo de los endulzantes y mucho menos conocido. Recomiendo tener en tu cocina sal marina y sal del himalaya, ambos de forma gruesa y en polvo.



EL QUE BUSCA, ENCUENTRA

Hace unos pocos años, cuando comencé a crear mis recetas horneadas keto, algunos ingredientes eran casi imposibles de conseguir. Recuerdo entrar en las dietéticas o tiendas de productos naturales y que me miren como si fuese un extraterrestre en el momento en que comenzaba a recitar la lista de los ingredientes que precisaba.

Por suerte, a medida que la dieta keto se vuelve más conocida, los ingredientes keto son cada vez más accesibles, baratos y fáciles de conseguir.

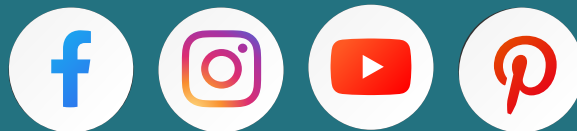
Aquí algunos consejos que te servirán en tu búsqueda:

- Mi lugar favorito para buscar ingredientes es en tiendas y plataformas online, como Amazon o Mercadolibre. Allí puedes asegurarte de que existe el producto en tu país, cuáles son las marcas, cantidades y precios. También es interesante leer las reseñas de otros clientes.
- Identifica dietéticas o tiendas de productos naturales que tengan una buena variedad de productos vendidos al peso (¡pero que sean frescos!). Algo a considerar es que muchas tiendas suelen hacer precio cuando compras en cantidad. Además, comprar por peso suele ser más barato que los productos que ya vienen en paquete.

- Y hablando de paquetes, si compras en paquete cerrado, lee siempre los ingredientes de la etiqueta (¡en especial de los endulzantes!), para asegurarte de que sean puros.
- Si no encuentras un producto, ve a la *Guía de Conversiones y Sustituciones* y mira su mejor reemplazo. Sólo ten en consideración que nunca es una sustitución perfecta y seguramente tengas que cambiar ligeramente las cantidades de los otros ingredientes.

¿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