



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Pan Pita Sin Gluten

Tiempo de Preparación:	Descripción: 6 pzas aprox
-------------------------------	----------------------------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1	tza	Harina sin gluten para todo uso	Que contenga goma xantana o agregarla
1/2	tza	Harina de arroz	
1/4	tza	Fécula de maíz o almidón de maíz (maicena)	
1	cdta	Sal	
1	cda	Azúcar o miel	Opcional ya que ayuda a dorar, activar levadura
1	cdta	Aceite de oliva	
1	cda	Levadura seca activa	
3/4	tza	Agua tibia	Alrededor de 40°C
1	cdta	Goma xantana	Si es que la mezcla no incluye
		Materiales:	
		Tazones o bowl	
		Tazón pequeño	
		Batidor globo o licuadora	
		Espátula de silicón	
		Cucharas y tazas medidoras	
		Paño limpio o servilleta	
		Sartén antiadherente	

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

CEDO

		Molde para pan tipo inglés	
		Papel encerado o aluminio	
		Estufa o freidora de aire	
		Superficie para formar panes	
		Bolsa o recipiente hermético	
		Palillo	Para probar pan



#	Preparación para activar levadura:
1	Mezclar en un tazón pequeño, agua tibia con la levadura y el azúcar o miel. Dejar reposar 10 minutos hasta que se forme espuma.
2	Mezclar ingredientes secos: en un bowl mezclar harina sin gluten, harina de arroz, fécula de maíz, sal y goma xantana.
3	Agrega el aceite y la mezcla de levadura a los secos.
4	Mezcla bien con una espátula hasta integrar. La masa será suave y un poco pegajosa, pero no líquida. Si está muy seca, añade una cucharada más de agua.
5	Cubre el bol con un paño o servilleta y deja reposar la masa en un lugar cálido durante 45-60 minutos. No va a duplicar mucho su tamaño, pero debe estar un poco más esponjosa.
6	Divide la masa en 6 partes iguales. Con las manos ligeramente enharinadas o entre dos papeles encerados, forma discos o tortilla de ½ cm de grosor y unos 12 cm de diámetro.
7	Calentar en una sartén de hierro o antiadherente a fuego medio-alto.
8	Cocina cada disco o tortilla por 2-3 minutos por lado, hasta que infle un poco y esté dorado.
9	Nota: No los muevas mientras se cocinan para que inflen bien.
10	Coloca los panes en un paño limpio para mantenerlos suaves. Puedes guardarlos en bolsa hermética una vez fríos.
11	Nota 2: Posterior a todo este procedimiento puedes elaborar una pizza vegetariana en sartén o freidora de aire utilizando tus ingredientes favoritos y servir.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo

Pan esponjoso sin gluten con plátano (estilo sándwich)

Tiempo de Preparación:

Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1	pza	Plátano maduro	
3	pzas	Grandes de huevo	
1/4	tza	Aceite de oliva o coco	
1/2	tza	Leche vegetal o normal	
1 1/2	tza	Harina sin gluten para todo uso	Que incluya goma xantana, o agregar 1 cdita
2	cdtas	Polvo para hornear	
1/2	cdta	Bicarbonato de sodio	
1/4	cdta	Sal	
1	cda	Vinagre de manzana o jugo de limón	Opcional (ayuda a subir)

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



#	Preparación:
1	Precalentar el horno a 180°C (350°F).
2	Engrasar un molde para pan (tipo inglés) cubrir con papel encerado.
3	Triturar el plátano en un tazón grande.
4	Agregar los huevos, aceite y leche. Mezcla bien con batidor de globo o licúa si prefieres una textura más lisa
5	Incorpora los secos: Añade la harina sin gluten, polvo de hornear, bicarbonato, sal y goma xantana (si la necesitas).
6	Agregar el vinagre o jugo de limón al final y mezcla solo hasta que se integre todo (sin batir en exceso)
7	Vertir la mezcla en el molde y alisar la parte superior con una espátula.
8	Hornear de 35 a 45 minutos, o hasta que al insertar un palillo, salga limpio.
9	Tip: Si se dora demasiado rápido por arriba, cúbrelo con papel aluminio a mitad de cocción.
10	Deja enfriar al menos 20 minutos antes de desmoldar y cortar.
11	Nota: Mientras enfría, se asienta y mejora su textura. - El plátano le da humedad y esponjosidad, pero no un sabor fuerte. Si prefieres evitarlo, puedes reemplazarlo por 1/2 taza de puré de manzana o calabaza cocida.
12	-Este pan se puede tostar, congelar, rellenar o usar como pan de sándwich sin problema.
13	-Guarda en bolsa o recipiente hermético por 3 días a temperatura ambiente o hasta una semana en refrigeración.
14	Posterior a esto podemos preparar un sándwich o un montado con aguacate y tus ingredientes favoritos