

Título: ¿ No tiene pan ni harina? Mantenga la calma, vea qué hay en casa y prepare una de estas ricas masas

¿No tiene pan ni harina? Mantenga la calma, vea qué hay en casa y prepare una de estas ricas masas

Plátanos maduros, espinacas, queso crema, leche y huevos son ingredientes que pueden ser claves para lograr desayunos y onces deliciosas.

Natividad Espinoza R.

A veces despertamos muy temprano en la mañana y nos damos cuenta de una terrible realidad: no hay pan para el desayuno y, peor, a veces tampoco tenemos harina (algo más común hoy que en los meses pasados, debido a que su precio se ha elevado considerablemente).

¿Qué hacer? Para dar solución a inconvenientes de este tipo, sin dejar de comer ricas masas al empezar el día, lo mejor es ver qué hay en la despensa y en el refrigerador y poner manos a la obra, ya que hay varias recetas de pancitos y otras masas perfectas para el deayuno

que no contienen harina. Además, algunas son muy rápidas de hacer.

De acuerdo con la nutricionista y académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas (UDLA), Evelyn Sánchez, tal como estas recetas pueden sacarnos del paso, es positivo probarlas porque "posterior a su ingesta, las harinas refinadas producen un rápido incremento en los niveles de glucosa en sangre, por lo que se recomienda evitarlas e incorporar otra variedad de alimentos en tiempos de comida como desayuno y onces".

Idealmente, Sánchez aconsejó elegir alimentos que favorezcan el aporte de fibra, vitaminas y minerales. Aquí, opciones de masitas sin harina.



PANCITOS DE LECHE Y HUEVO

POR EVELYN SÁNCHEZ (ACADÉMICA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA UDLA)

Ingredientes

(Para 4-8 panes, según tamaño)
 -3 a 4 huevos
 -180 a 200 g de leche en polvo

-2 cdts. de polvos de hornear
 -orégano
 -sal

Preparación

Romper los huevos, que idealmente deben estar a temperatura ambiente, en un bowl grande. Agregar los polvos de hornear y orégano a gusto, batir durante 30 segundos a velocidad media. Incorporar a la mezcla la leche en polvo, poco a poco para evitar que se formen grumos. Batir por aproximadamente un minuto en total. Una vez que la mezcla haya

tomado una consistencia espesa y pegajosa, traspasarla a una manga de repostería. Sobre un papel mantequilla que cubra la lata del horno, añadir la mezcla dando la forma deseada (se sugiere que sean pequeños pancitos). Hornear por tres minutos a 180°C o hasta que estén semi dorados. Se sugiere combinarlos con comidas saladas, como queso.



PLANCHADO DE ESPINACA

POR EVELYN SÁNCHEZ (ACADÉMICA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA UDLA)

Ingredientes

(Para 2-3 tortillas)
 -2 huevos grandes
 -2 tazas de espinaca cortada

-1 cdta. de aceite de oliva
 -orégano
 -sal

Preparación

Romper los huevos en un recipiente de procesador de alimentos o licuadora. Agregar a los huevos la espinaca, el aceite de oliva y aliños y procesar o licuar por 30 a 45 segundos.

Una vez obtenida una mezcla homogénea y espumosa, vaciarla a un sartén antiadherente o a una plancha lisa. Dorar por ambos lados, sacar del fuego y agregar el relleno deseado.



PAN NUBE

POR LORENA CASTILLO (NUTRICIONISTA DE LA UNAB)

Ingredientes

-2 huevos
 -2 cdas. de queso crema
 -1/2 cdta. de polvos de hornear

Preparación

(Para 3-5 panes)

Separar las yemas de las clara de los huevos y reservar. Mezclar las yemas con el queso crema hasta formar una mezcla homogénea.

Agregar a las claras los polvos de hornear y batir la nueva mezcla a punto nieve. Reservar.

Con mucho cuidado, unir ambas mezclas. Para esto, incorporar la mezcla de las yemas y el queso crema a la de las claras y los polvos de hornear. Remover con cuidado,

haciendo movimientos envolventes hasta que queden bien integradas.

Cubrir la lata del horno con papel mantequilla o una base de silicona. Si se va a usar el primero, la sugerencia es enmantequillarlo para que no se peguen los panes.

Sobre la superficie preparada, distribuir cucharadas de la mezcla haciendo círculos del tamaño deseado para los pancitos.

Ya formados los panes, llevarlos al horno precalentado a 180°C por aproximadamente 20 minutos.

Sacar del horno y disfrutar los panes nube con comidas dulces o saladas.

MINI PANQUEQUES DE PLÁTANO

POR LORENA CASTILLO (NUTRICIONISTA DE LA UNAB)

Ingredientes

(Para 2 porciones)
 -1 plátano maduro triturado
 -2 huevos batidos
 -1/4 cdta. de extracto de vainilla
 -2 cdas. de linaza
 -2 cdas. de aceite de coco

Preparación

Mezclar el plátano y los huevos en un bowl pequeño o un pocillo grande hasta obtener una mezcla suave. Agregar la linaza y el extracto de vainilla y unir muy bien. Calentar el aceite de coco en

una sartén pequeña a fuego medio-bajo. Poner aproximadamente 1/4 de taza por mini panqueque en la misma. Se pueden hacer todos de una vez.

Cocinarlos hasta que el centro de los panqueques empiece a burbujear. En ese momento, darlos vuelta y cocinar durante aproximadamente un minuto o dos más.

Sacar del fuego y servir. Como sugerencia, acompañarlos con miel, manjar y/o frutas de temporada.

