

PAN PARA SANDWICH O TAPADITOS

Uno de los mayores desafíos para adherir a un estilo de alimentación saludable, son las instancias sociales como fiestas y cumpleaños con amigos y familia.

Una muy buena estrategia es llevar algo para la comida. No solo te aseguras de que al menos habrá una opción saludable para ti, si no que también sorprenderás a todos con lo rico que es comer sano.

Ingredientes (6 Porciones)

- 100g de castañas de cajú, sin sal
- 3 cdas aceite de oliva
- Sal del Himalaya
- ¼ de taza de agua filtrada
- 50g de harina de chía o linaza*
- 110g de harina de almendras*
- 75g de aceite de coco
- 1 - 2 huevos (dependiendo del tamaño)
- 1½ cda polvos de hornear
- ¾ cda sal

*Se puede preparar en casa triturando las semillas en un molinillo de café o procesadora hasta que quede como harina.

Preparación

1. Precalentar el horno a fuego 120-150°C
2. Remojar las castañas de cajú por al menos 4 horas. Descartar el agua, después del remojo.
3. Licuar las castañas con el aceite de oliva y sal, hasta que se forme una pasta. Si es necesario agregar el agua poco a poco hasta conseguir una textura cremosa.
4. Agregar el resto de los ingredientes y combinar hasta que queden bien mezclados los ingredientes. Dejar reposar por 5-10 minutos tapado.
5. Colocar la masa entre dos papeles para hornear y con un rodillo extenderla la masa hasta que quede un rectángulo de unos 4 mm de espesor.
6. Hornear sobre una bandeja del horno por 30 minutos. Retirar del horno y enfriar a temperatura ambiente.
7. Cortar la masa en cuadrados o rectángulos de igual tamaño.