

PANCAKES LOW CARB DE COCO

La harina de coco es muy baja en carbohidratos, es libre de gluten y contiene grasas saturadas, fibra y proteína. Yo la considero una excelente alternativa a la harina convencional.

Sin embargo es difícil usarla como sustituto en las recetas que utilizan harinas convencionales, en parte porque al ser tan rica en fibra, actúa como esponja absorbiendo una gran cantidad de líquido. Por lo tanto, en general se utiliza la misma proporción de harina de coco que de líquido.

Ingredientes (6 porciones)

- 6 huevos, yemas y claras separadas
- ½ taza (60 g) harina de coco
- ¾ taza (180 ml) leche de coco
- 2 cda. (25 g) aceite de coco derretido
- 1 pizca sal
- 1 cda. polvo para hornear
- Mantequilla, ghee o aceite de coco para freír
- Kinu-tella y coco rallado para servir

Preparación

1. En un bowl, batir las claras a nieve.
2. En otro recipiente aparte, batir las yemas, el aceite y la leche de coco. Añadir la harina de coco, los polvos de hornear y la sal. Mezclar hasta conseguir una masa suave.
3. Incorporar las claras batidas con movimientos envolventes, hasta que quede todo bien mezclado.
4. Dejar reposar la masa durante 5 minutos.
5. Calentar en una sartén antiadherente la mantequilla, ghee o aceite de coco. Con un cucharón sopero (más o menos ½ taza), agregar el batido a la sartén y esparcir hacia los bordes. Cuando la superficie esté llena de burbujas, voltear el pancake, sin aplastarlo, y cocinar hasta que quede dorado.
6. Repetir con el resto del batido.
7. Servir con kinu-tella y coco rallado.