

SOLO CLARAS DE HUEVO

Chef Pachi | metabolize-it.com



RECETA	COMO HACERLA			
Panqueques de Trigo Integral con Uvas	<ol style="list-style-type: none"> Coloque harina, avena, arándanos, nueces, levadura y sal en un bol y mezclar con un tenedor. 	<ol style="list-style-type: none"> Coloque la clara de huevo, la leche y la vainilla en otro tazón y mezclar 	<ol style="list-style-type: none"> Verter líquidos sobre sólidos y mezclar. 	<ol style="list-style-type: none"> Cocine en una sartén para saltear rociada con aceite o en una parrilla tipo panini a fuego medio. Cocine de 2 a 3 minutos por lado. Servir con queso y bayas.
Paqueques de Avena y Trigo Integral con Pasas	<ol style="list-style-type: none"> Coloque la harina, la avena, las pasas, las nueces, el polvo de hornear y la sal en un tazón y mezcle con un tenedor. 	<ol style="list-style-type: none"> Coloque la clara de huevo, la leche y la vainilla en otro tazón y mezclar. 	<ol style="list-style-type: none"> Verter líquidos sobre sólidos y mezclar. 	<ol style="list-style-type: none"> Cocine en una sartén para saltear rociada con aceite o en una parrilla tipo panini a fuego medio. Cocine de 2 a 3 minutos por lado. Servir con tocino de pavo y frutas.
Panqueques Integrales	<ol style="list-style-type: none"> Coloque la harina, la linaza, el polvo de hornear, la canela y la sal en un tazón y mezcle con un tenedor. 	<ol style="list-style-type: none"> Coloque la clara de huevo, la leche, la miel y la vainilla en otro tazón y mezcle. 	<ol style="list-style-type: none"> Verter líquidos sobre sólidos y mezclar. 	<ol style="list-style-type: none"> Cocine en una sartén para saltear rociada con aceite o en una parrilla tipo panini a fuego medio.
Omelet de Claras de Huevo	<ol style="list-style-type: none"> Rocíe ligeramente la sartén con aceite de oliva y agregue la cebolla larga, los champiñones, los espárragos y el tomate. Espolvorea con sal y pimienta, cocinar a fuego medio durante 1 minuto. 	<ol style="list-style-type: none"> Coloque la clara y la leche en un tazón. Batir con un batidor de alambre o con una licuadora de inmersión hasta que esté ligeramente espumoso, aproximadamente 5 segundos. 	<ol style="list-style-type: none"> Vierta la mezcla de clara y cocine por 1 minuto. Mezcle suavemente con una espátula antiadherente o una cuchara pequeña hasta que casi todas las verduras estén en el centro. Separe los lados del huevo de la sartén y gire para separar. Deslice y gire, coloque sobre el plato de servir y disfrute. 	<ol style="list-style-type: none"> Cocine de 2 a 3 minutos por lado. Servir con crema y fruta.
Mix de Harina de Avena	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de peras deshidratadas (sin azúcar) • 1 taza de manzanas deshidratadas (sin azúcar) • 1 taza de avena • 1 taza de almendras picadas 		<ul style="list-style-type: none"> • ¾ cucharada de canela • 1 cucharada de jengibre confitado picado • 1/8 cucharadita de especias 	
Soufflé de Hongos con Claras de Huevo	<ol style="list-style-type: none"> Coloque la clara de huevo, la leche, la sal y la pimienta en un tazón. Batir con un batidor de alambre o con una licuadora de inmersión hasta que esté ligeramente espumoso, aproximadamente 5 segundos. Divida las rodajas de champiñones y colócalas en cada una de las dos tazas de muffins. Vierte la mezcla de clara de huevo sobre los champiñones. 	<ol style="list-style-type: none"> Hornee en un horno tostador precalentado a 375 °F durante 7-10 minutos o hasta que se esponjen y se sientan firmes al tacto. 	<ol style="list-style-type: none"> Con un cuchillo de mantequilla o un pequeño utensilio de plástico, raspe los lados de los moldes para muffins y sirva. 	
Soufflé de Espinacas con Claras de Huevo	<ol style="list-style-type: none"> Coloque las claras, las espinacas, la leche, la sal y la pimienta en un tazón. Batir con un batidor de alambre o con una licuadora de inmersión hasta que estén ligeramente espumosos, moldes para muffins. Divide el queso rallado y colócalo sobre las claras. 	<ol style="list-style-type: none"> Hornee en un horno tostador precalentado a 375 °F durante 7 minutos o hasta que se esponjen y se sientan firmes al tacto. 	<ol style="list-style-type: none"> Con un cuchillo de mantequilla o un pequeño utensilio de plástico, raspe los lados de los moldes para muffins y servir. 	
Pastel de Claras de Huevo	<ol style="list-style-type: none"> Coloque las claras, la leche, la sal y la pimienta en un tazón. Batir con un batidor de alambre o con una licuadora de inmersión hasta que se mezcle bien. 	<ol style="list-style-type: none"> Rocíe ligeramente la sartén con aceite de oliva y agregue la vebolla larga. Cocine a fuego medio durante 30 segundos. Vierta la mezcla y cocine por 1 minuto. Separe suavemente los lados del huevo de la sartén y gire para separar. Dar vuelta y cocinar por otro minuto Servir. 	<ol style="list-style-type: none"> Picar y añadir a ensaldas para incrementar la proteína. Servir con salmón ahumado y tostadas. Picar en ensaladas de atún. Mezclar con alcachofas, corazones de palmitos en pequeños entremeses. 	