

Receta mejor Pan Keto con base de semillas de girasol
- Fácil, pocos ingredientes, económico, muy rico



Delicioso. Económico.
Pocos ingredientes.
Sencillos pasos.

Cristina Piriz

Dietista - Keto

tallerdesalud.com

Índice de Contenidos



- Sobre la autora
- Intro y notas sobre la receta
- ¿Qué necesitamos para esta receta?
- Vídeo Receta en YouTube - El mejor Pan Keto
- Ingredientes
- Elaboración paso a paso
- ¿Quieres más recetas? ;)

Sobre Cristina Piriz

Cristina Piriz es Dietista Certificada y está especializada en Dieta Cetogénica para la pérdida de peso y la mejora de todos los marcadores de salud.



Cristina Piriz tiene 45 años y está en Barcelona, España, pero trabaja casi 100% online.

Cristina es la persona detrás del **Blog de referencia tallerdesalud.com** y es la creadora del **Programa Grupal Online [Campamento Keto](#)**.

También ofrece **asesorías, programas, cursos, e-books y formaciones sobre dieta cetogénica.**

MÁS SOBRE CRISTINA PIRIZ

Cristina Piriz

Dietista Keto

Intro y Notas sobre la Receta

Notas, consejos y detalles importantes para:

Receta de Pan Keto con base de semillas de girasol

Si estás buscando una receta de pan keto para **dieta cetogénica** que sea fácil, con pocos y económicos ingredientes, que necesite poco tiempo de horneado y preparación, que no requiera de "ingredientes raros" y que además sea rico y sepa como "el pan de verdad"... ¡Aquí la tienes! Te traigo la mejor receta de pan keto, que está hecha fundamentalmente de semillas de girasol y huevos. Te va a encantar.

Si sigues la receta al pie de la letra, te saldrá un pan de unos 420gr. Que se puede dividir en 6 raciones. Cada ración serían unos 70gr de pan y te darán 301.6kcal y 4.6gr de carbohidratos.

Para hacer esta receta de pan keto no vas a necesitar ni harina de almendras, ni harina de coco, ni psyllium que son productos más caros y a veces difíciles de encontrar... Es un pan bajo en carbohidratos hecho fundamentalmente con semillas de girasol y huevos, ingredientes que encontrarás fácilmente en tu supermercado habitual. Por lo tanto es una receta sin complicaciones bastante barata de hacer.

Sí, te prometo que con esta receta no vas a tener ninguno de los problemas que me comentan a diario mis clientes y seguidores: que si el pan keto "se rompe" o "no es consistente", que si "el pan keto sale caro", que si siempre hay que comprar ingredientes "raros" para hacerlo, que si "no se corta bien en rebanadas", que si "más que pan es un bollo", que si "nunca se cuece por dentro" y queda siempre "húmedo" y la mejor... Que sino "parece pan de verdad para nada".

Bien, pues si tú también, como mis clientes y seguidores, crees todo lo anterior... ¡Es hora de que pruebes la receta estrella de pan de mi casa, esa que ha eclipsado los corazones de los miembros keto y no keto de la familia.

¿Qué ingredientes vas a necesitar?

Toda la compra para esta receta la he realizado en Mercadona (España).

Te comparto la foto para que puedas identificar rápidamente los ingredientes o buscar productos o ingredientes equivalentes en tu tienda habitual.



¿Qué instrumentos de cocina vas a necesitar?

Lo único imprescindible es que tengas un molde para el pan y un horno o freidora de aire. Desde el botón rojo puedes ver un modelo de freidora de aire equivalente al mio en Amazon... ¡Muy recomendable!

Y nada más... ¡Esta receta es bien sencilla y resultona! ;)



[ENLACE A LA FREIDORA DE AIRE EN AMAZON](#)

Aquí tienes la Receta en Vídeo ;)

Con todo lujo de de detalles ;)



Si eres una persona **más visual**, te va a gustar **ver esta receta** en **mi Canal YouTube**. No dudes en **suscribirte al Canal** y **activar la campanita** para **no perderte ninguno de los Vídeos que comparto casi semanalmente ;)**

DESCUBRE MI CANAL YOUTUBE ;)



Ingredientes

- 4 huevos medianos. Mejor a temperatura ambiente
- 200gr semillas de girasol peladas. Sin tostar ni salar
- 20gr mantequilla
- 5gr levadura química o "polvos de hornear" o "levadura tipo Royal"
- 1cdta sal marina o sal del Himalaya
- 1cdta semillas de sésamo (Opcional)

ELABORACIÓN PASO A PASO



- Precalentamos el horno a 180° en función de arriba y abajo.
- Molemos las semillas de girasol en un procesador de alimentos o molinillo de café
- Volcamos las semillas molidas a un bol.
- Añadimos la levadura al bol junto con las semillas molidas. Mezclamos bien
- Añadimos ahora la sal. Mezclamos bien.
- Cascamos los huevos en un bol aparte, y volcamos al bol donde tenemos las semillas + levadura + sal.
- Ahora calentamos la mantequilla con un toque de microondas hasta que esté líquida y añadimos al resto de ingredientes.
- Con unas varillas manuales lo mezclamos todo bien, hasta obtener una mezcla homogénea.
- Colocamos una hoja de papel vegetal sobre un contenedor de horno para pan (para que no se nos pegue el pan y podamos retirar más fácilmente) y volcamos dentro la mezcla.
- Añadimos por encima las semillas de sésamo.
- Metemos al horno precalentado a 180° en función de arriba y abajo nuestro pan y dejamos por unos 30 minutos (puede variar entre horno y horno). TIP: una vez pasados los 30 minutos, dale la vuelta al pan y déjalo cocer, "panza-arriba", 5 minutos más, para asegurarte de que está bien cocido.
- Sacamos el pan del horno y colocamos sobre una rejilla. Dejamos enfriar 15 minutos. Después ya podemos cortar, comer, congelar, disfrutar, o lo que queramos... ¡Bon appetit! 😊

VER TODAS LAS RECETAS DEL BLOG

EBOOK GRATIS

Descarga totalmente GRATIS y tendrás 5 TOP Recetas adicionales para tu rutina Keto.

¡LO QUIERO!

