

PAN DE CANELA CON PASAS Y NUECES

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de almendra
- 2 cucharadas de canela molida
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¼ cucharadita de sal de mar
- 5 huevos
- ¼ de taza de xylitol/stevia
- ¼ taza de aceite de coco, derretido
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ taza de pasas
- ¼ taza de nueces (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 350°F. Cubre una bandeja de pan con papel pergamino, de modo que 2 pulgadas de papel cuelguen por cada lado.
2. En un tazón mediano, combina la harina de almendras, la canela, la sal y el bicarbonato de sodio.
3. En un tazón grande, mezcla los huevos, la miel, el aceite de coco y la vainilla. Usando una batidora, bate hasta que estén bien mezclados.
4. Agrega lentamente la mezcla anterior (de la harina) y continúa batiendo.
5. Añade las pasas y nueces y distribuye uniformemente.
6. Vierte la mezcla en la bandeja de pan.
7. Hornea durante 40-45 minutos, o introduce un palillo y cerciérate si está listo o no. Estará listo cuando introduzcas el palillo y salga limpio.

PAN DE LIMÓN CON MORAS AZULES

INGREDIENTES

- 6 huevos grandes
- ½ taza de aceite de coco
- ⅓ taza de jarabe de arce
- 4 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- 2 cucharadas de ralladura de limón, 2 extra si deseas para decorar
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ taza de harina de tapioca
- ¾ taza de harina de coco
- 1 taza de moras azules frescas, ½ taza más para decorar si deseas

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 350°F. Prepara un molde para pan de 8x8 pulgadas colocando un trozo de papel pergamino dentro. Permite que los extremos cuelguen de los bordes un poco para facilitar su extracción.
 2. En un tazón mediano, mezcla la harina de coco, la harina de tapioca y el bicarbonato de sodio.
 3. En un tazón grande, mezcla los huevos, el jarabe de arce, la sal, el jugo de limón y la ralladura de limón.
 4. Agrega lentamente la mezcla harinas a la mezcla de huevo, mezclando hasta que todo se incorpore. Agrega el aceite de coco, revolviendo hasta que esté completamente incorporado.
 5. Suavemente agrega las moras a la masa.
 6. Transfiere la mezcla a la bandeja de pan preparada. Usa un tenedor o una cuchara para esparcir las moras de manera uniforme.
 7. Hornea durante 30 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.
 8. Deja que el pan se refresque a temperatura ambiente durante 1 hora.
 9. Una vez que se haya enfriado, decora con las moras restantes y la ralladura de limón.
- **Si haces el glaseado, bate los ingredientes antes de preparar el pan y coloca la mezcla en el refrigerador hasta que el pan esté listo. Viértelo sobre el pan al decorar con las moras y la ralladura.

SOPA DE CAMOTE Y TOCINO

INGREDIENTES

- 3 camotes grandes, pelados y picados
- 4 tazas de caldo de pollo, o más para la consistencia deseada
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos
- 4 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de sal de mar
- ½ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de cilantro molido
- ¼ cucharadita de pimienta recién molida
- 4 rebanadas de tocino

INSTRUCCIONES

1. Fríe el tocino en una sartén hasta que esté crujiente. Cuando esté listo, colócalo en un plato sobre papel toalla y desmenuza en pedazos. Reserva.
2. Transfiere una cucharada de la grasa del tocino a una cacerola a fuego medio. Agrega la cebolla, el ajo, la sal, el comino, el cilantro, y la pimienta.
3. Sofríe por unos minutos, hasta que la cebolla esté suave.
4. Agrega las batatas o camote y el caldo de pollo en una olla. Ponlos a hervir, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 10-15 minutos hasta que los trozos de camote estén tiernos. Agrega más sal y pimienta al gusto.

5. Apaga el fuego y agrega el resto de los ingredientes que sofreíste a la olla.
6. Utilizando una batidora de inmersión, haz puré todos los ingredientes en la olla hasta que quede suave. (Alternativamente puedes utilizar una licuadora, pero ten cuidado al colocarlos los ingredientes en la misma.)
7. Sirve y coloca los trozos de tocino desmenuzado sobre la sopa para decorar.

COLIFLOR ASADA A LA PARRILLA

INGREDIENTES

- 1 cabeza de coliflor
- ½ cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharadita de perejil
- Pizca de pimienta negra
- 1 cucharada de aceite de coco derretido

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el asador (parrilla de barbacoa) a 375 °F o a fuego medio.
2. Lava la coliflor y sécala. Reserva.
3. Mezcla la cúrcuma, la pimienta y el perejil en un recipiente pequeño.
4. Coloca la coliflor en una hoja grande de papel de aluminio. Debe ser lo suficientemente grande como para envolver la coliflor.
5. Rocía el aceite de coco derretido sobre la coliflor y luego espolvorea la mezcla de las especias uniformemente.
6. Envuelve la coliflor con el papel de aluminio y cocina en la parrilla durante 40 minutos hasta que esté tierna.

FRITTATA

INGREDIENTES

- 10 huevos
- 5 rebanadas de tocino, cortadas en pedazos pequeños
- 1 cebolla cortada en rodajas
- 4 oz. de hojas de espinacas
- 1 Pimiento verde
- 1 Pimiento rojo
- 3 cucharaditas de mostaza
- 1 cucharada de mantequilla clarificada o aceite de coco o grasa paleo para cocinar de tu preferencia
- Sal de mar y pimienta negra molida al gusto
- Albahaca fresca al gusto

INSTRUCCIONES

1. Precalienta tu horno a 350° F.
2. Bate los huevos y la mostaza en un recipiente y sazona al gusto con la sal y pimienta.
3. Calienta la mantequilla o el aceite a fuego medio en una sartén que puedas meter al horno. Cocina el tocino, los pimientos y la cebolla por unos 5 a 7 minutos.
4. Agrega las espinacas y la albahaca a la sartén y cocina durante uno o dos minutos más o hasta que la espinaca se marchite.
5. Vierte la mezcla de huevo en la sartén. Cocina hasta que la frittata esté cocida en los bordes pero aún líquida en el centro.
6. Transfiere la sartén al horno y hornea durante 30 minutos o hasta que la frittata tenga un color dorado.

PALETAS DE CÚRCUMA

INGREDIENTES

- 2 tazas de leche de coco
- 3 cucharadas de xylitol
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1/8 cucharadita de pimienta negra recién molida

INSTRUCCIONES

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta que quede suave.
2. Vierte la mezcla en moldes para paletas y congela hasta que estén sólidas (aproximadamente 4 horas). Si necesitas insertar los palitos de las paletas después que endurezca un poco la mezcla, saca los moldes 1 hora después de haberlos metido en el congelador, inserta los palitos, y luego vuelve a introducirlos por el tiempo restante.