Panqueques Paleo

Desayunos

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
45 min	6	114g

INGREDIENTES

- • 1 taza de harina de tapioca
- • 1 taza de harina de coco
- • 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- • 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- • 1/4 cucharadita de sal
- • 3 huevos grandes
- • 1/2 taza de leche de coco
- • 1 cucharadita de extracto de vainilla
- • 1 1/4 cucharadas de aceite de coco (cantidad dividida)

PREPARACIÓN

1. En un tazón, combine la harina de tapioca, la harina de coco, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.

2. En otro bol, mezcle los huevos, la leche de coco y la vainilla.

3. Agregue los ingredientes húmedos a la mezcla de harina y revuelva para formar una masa.

4. Caliente una sartén o plancha antiadherente grande a fuego medio.

5. Vierta 1/4 cucharada de aceite de coco. Incline la sartén para esparcir el aceite.

6. Con una cuchara o un cucharón pequeño, vierta 1/4 de taza de masa por panqueque en la sartén para hacer 2 panqueques a la vez. Cocine de 2 a 3 minutos, o hasta que se formen burbujas y el fondo se dore.

7. Voltee los panqueques y cocine de 2 a 3 minutos, o hasta que estén cocidos a través de.

8. Use la cucharada restante de aceite de coco en la sartén según sea necesario para cocinar el resto de la masa. Retirar del fuego.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Beneficios para la Tiroides:
• Harina de coco - Rica en selenio, mineral esencial para función tiroidea
• Aceite de coco - Ácidos grasos de cadena media que apoyan el metabolismo
• Sin gluten - Reduce inflamación que puede afectar la tiroides
• Huevos - Fuente de yodo natural para síntesis de hormonas tiroideas

Características Paleo:
• 100% libre de granos y cereales
• Sin lácteos (usa leche de coco)
• Sin azúcares refinados
• Rico en grasas saludables (11g por porción)
• Alto contenido de fibra (5g - 20% VD)

Tips de Preparación:
• Mezclar ingredientes secos con anticipación y refrigerar
• Usar sartén antiadherente bien caliente
• No voltear hasta ver burbujas en la superficie
• Mantener aceite de coco líquido para mejor distribución

Variaciones Saludables:
• Con mantequilla de almendras para más proteína
• Servir con mantequilla de manzana casera
• Agregar puré de plátano para dulzor natural
• Con tocino sin procesar para versión salada

Presentación:
• Servir con frutas frescas del bosque
• Rociar con miel cruda o jarabe de arce puro
• Acompañar con mantequilla de coco casera
• Decorar con coco rallado y nueces

Conservación:
• Se mantienen 2-3 días refrigerados
• Congelar hasta 2 meses separados con papel
• Recalentar en tostadora o sartén
• Preparar masa la noche anterior

Conclusión para Salud Tiroidea:
Estos panqueques paleo representan una opción de desayuno estratégicamente diseñada para apoyar la función tiroidea óptima. La combinación de harina de coco rica en selenio y aceite de coco con ácidos grasos de cadena media proporciona los nutrientes específicos que la glándula tiroides necesita para producir hormonas de manera eficiente. Al eliminar el gluten y los granos procesados, se reduce la carga inflamatoria del sistema, permitiendo que la tiroides funcione sin interferencias. Este desayuno no solo nutre el cuerpo con ingredientes paleo auténticos, sino que también ofrece un enfoque nutricional dirigido para quienes buscan optimizar su salud tiroidea a través de la alimentación consciente.

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde