



PRE-MEZCLA
DULCE

RECETAS FÁCILES Y SENCILLAS

Disfruta desde el desayuno hasta la cena



PRE-MEZCLA
SALADA



Presentación

Nuestra misión es facilitar la vida de las personas con **restricciones alimentarias** y sus allegados a través de la comida.

Mi nombre es Nadia, soy una apasionada del sector gastronómico y estoy convencida de que una **alimentación saludable** debe estar al alcance de todos.

Gracias a la experimentación, el aprendizaje de nuevas técnicas, como el descubrimiento de productos culinarios llegué a la creación de una **Pre-mezcla, libre de gluten y a base de plantas**, que con sólo agregar agua hacemos gofres y más recetas que encuentras en este **PDF descargable**

Ahorramos tiempo a las familias, espacio en la despensa y facilitamos el cocinar de una forma rápida y sencilla.



Gofres dulces

Rendimiento 10 - 12 gofres

En cualquier momento del día disfruta de un dulce saludable

RECETA



- ✓ Mezclar una parte de pre-mezcla con una parte y media de agua.

Ej.: un vaso de pre-mezcla, un vaso y medio de agua

- ✓ Para obtener una masa ligera y sin grumos pásala por el túrmix. Reposo 10min.

La masa queda de textura semi-líquida

- ✓ Calentar la gofrera y aceitarla con un pincel
- ✓ Verter la masa en la gofrera, cerrarla y cocinar el tiempo recomendado por el fabricante (5-7min. Aprox.)
- ✓ Pasado el tiempo, abrir la gofrera y retirar los gofres.

¡Una vez listos añadir toppings a gusto!

¿Necesitas una gofrera?

Te recomendamos esta:



Si te gustan más dorados: cerrar la gofrera y dejarlos más tiempo



Creps dulces

Rendimiento 18 -20 crepes

¡Merienda imprescindible!

RECETA



- ✓ Mezclar una parte de pre-mezcla con una parte y media de agua.

Ej.: un vaso de pre-mezcla, un vaso y medio de agua

- ✓ Para obtener una masa ligera y sin grumos pásala por el túrmix. Dejar reposar 10min.

La masa queda de textura semi-líquida

- ✓ Calentar la sartén y echar una gota de aceite.
- ✓ Verter un poco de masa en la sartén y extenderla
- ✓ Cocinar hasta que los bordes se despeguen solos, dar la vuelta al crepe y cocinar un minutos
- ✓ Una vez listos repetir la operación hasta terminar la masa.

¡Una vez listos añadir toppings a gusto!

¿Necesitas una crepera?
Te recomendamos esta:



Si el dulzor lo llevas dentro tuyo, estos gofres son ideales para ti

RECETA



- ✓ Mezclar una parte de pre-mezcla con dos partes de agua. Ej.: un vaso de pre-mezcla, dos vasos de agua Reposo 10min.
- ✓ Para obtener una masa ligera y sin grumos pásala por el túrmix.
La masa queda de textura semi-líquida
- ✓ Calentar la gofrera y aceitarla con un pincel
- ✓ Verter la masa en la gofrera, cerrarla y cocinar el tiempo recomendado por el fabricante (5-7min. Aprox.)
- ✓ Pasado el tiempo, abrir la gofrera y retirar los gofres. Estos gofres no se doran

¡Una vez listos añadir ingredientes dulces o salados a gusto!
¡dejamos la creatividad en tus manos!

¿Necesitas una gofrera?
Te recomendamos esta:





Crepes salados

Rendimiento 18 -20 crepes

Ideal para cualquier momento del día

RECETA



- ✓ Mezclar una parte de pre-mezcla con dos partes de agua. Ej.: un vaso de pre-mezcla, dos vasos de agua
- ✓ Para obtener una masa ligera y sin grumos pásala por el túrmix. Reposo 10min.

La masa queda de textura líquida

- ✓ Calentar la sartén y echar una gota de aceite.
- ✓ Verter un poco de masa en la sartén y extenderla
- ✓ Cocinar hasta que los bordes se despeguen solos, dar la vuelta al crepe y cocinar un minutos
- ✓ Una vez listos repetir la operación hasta terminar la masa.

¡Una vez listos añadir ingredientes dulces o salados a gusto!
Dejamos la creatividad en tus manos

¿Necesitas una crepera?
Te recomendamos esta:





Galletas dulces

Rendimiento 20-30 galletas

Galletas listas en 30min.

RECETA



- ✓ Mezclar 380gr. de pre-mezcla con
- ✓ 50gr. De aceite vegetal
- ✓ Agregar 80gr. de agua y amasar hasta que queden todos los ingredientes integrados.
- ✓ Estirar la masa, usar 20gr. de pre-mezcla para que no se pegue en la mesa, cortar con los moldes de galletas
- ✓ Precalentar el horno a 180° y hornear 10-15 min., hasta que estén dorada.
- ✓ Retirar del horno, dejar enfriar



Añade pepitas de chocolate, frutos secos o el topping que más te guste cuando estés amasando para crear galletas originales

¿Necesitas utensilios? Te recomendamos estos:



RECETA

Pizzas estilo coca listas en 55 min.
Con la misma receta puedes hacer pan

- ✓ Poner en un bol 400gr. de pre-mezcla
 - ✓ Hacer un hueco en el centro y agregar 25gr. de levadura de panadería
 - ✓ Agregar 300ml. de agua tibia y mezclar hasta que quede bien unido. Opcional agregar una cucharada de aceite para quede +crujiente
- 
- ✓ Dejar reposar media hora con el bol tapado a temperatura +20c°
 - ✓ Cortar papel horno y poner aceite y estirar la masa
 - ✓ Dejar reposar 10 min.
 - ✓ Llevar al horno arriba abajo 200° cocinar entre 15-20 min. depende el horno
 - ✓ Retirar del horno y poner ingredientes al gusto
 - ✓ Llevar al horno 5min. y retirar. El tiempo de cocción dependerá del horno

¿Necesitas moldes? Te recomendamos estos:

