

10 RECETAS SIN HARINA

para empezar a comer mejor sin pasar hambre

Regalo de Nutre Tu Cuerpo

Qué vas a encontrar

1. **Huevos revueltos cremosos**
   1 porción · 5 min
2. **Pan sin harina para el desayuno**
   1 molde · 35 min
3. **Pollo cremoso con champiñones**
   4 porciones · 30 min
4. **Pizza con masa de queso**
   1 pizza · 25 min
5. **Hamburguesa sin pan**
   2 porciones · 15 min
6. **Chips de queso**
   1 bandeja · 10 min
7. **Omelette de espinaca y queso**
   1 porción · 5 min
8. **Crema de coliflor**
   4 porciones · 30 min
9. **Salmón al horno con limón**
   2 porciones · 20 min
10. **Torta de chocolate sin harina**
    8 porciones · 1 hora

Todas sin harina de trigo y sin azúcar. Ingredientes de supermercado. Si tienes una condición de salud, consulta con tu médico antes de cambiar tu alimentación.



RECETA 1

HUEVOS REVUELTOS CREMOSOS

1 porción · 5 min

Ingredientes

- 3 huevos
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal y pimienta
- Queso rallado para servir

Preparación

1. Bate los huevos con una pizca de sal.
2. Derrite la mantequilla en sartén a fuego bajo.
3. Vuelca los huevos y muévelos despacio, de afuera hacia el centro.
4. Retíralos cuando todavía brillan y sirve con queso y pimienta.



RECETA 2

PAN SIN HARINA PARA EL DESAYUNO

1 molde · 35 min

Ingredientes

- 4 huevos (claras y yemas separadas)
- 100 g de harina de almendras
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 40 g de mantequilla derretida
- 1 pizca de sal

Preparación

1. Bate las claras a punto de nieve firme.
2. Mezcla aparte las yemas, la harina de almendras, el polvo de hornear, la mantequilla y la sal.
3. Incorpora las claras en 3 veces con movimientos suaves.
4. Hornea en molde con papel a 180 °C por 25 a 30 minutos.



RECETA 3

POLLO CREMOSO CON CHAMPIÑONES

4 porciones · 30 min

Ingredientes

- 750 g de muslos o pechugas sin piel
- Tomillo, romero, ajo y cebolla en polvo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 250 g de champiñones
- 1 taza de caldo y 1 de crema
- ½ taza de parmesano rallado

Preparación

1. Condimenta el pollo de los dos lados, apretando.
2. Dóralo en sartén muy caliente y retíralo.
3. En la misma sartén, saltea mantequilla, ajo y champiñones.
4. Agrega caldo, crema y parmesano; vuelve el pollo y cocina 8 minutos más.



RECETA 4

PIZZA CON MASA DE QUESO

1 pizza · 25 min

Ingredientes

- 170 g de mozzarella
- 85 g de harina de almendras
- 1 huevo
- Salsa de tomate sin azúcar
- Mozzarella y toppings a gusto

Preparación

1. Derrite la mozzarella 1 minuto en el microondas.
2. Mezcla con la harina de almendras y el huevo hasta formar una masa.
3. Estírala fina entre dos papeles y hornea 10 minutos a 200 °C.
4. Agrega salsa y toppings; 10 minutos más de horno.



RECETA 5

HAMBURGUESA SIN PAN

2 porciones · 15 min

Ingredientes

- 400 g de carne molida
- Sal y pimienta
- 2 fetas de queso
- 4 tiras de tocino
- Tomate y hojas de lechuga grandes

Preparación

1. Forma dos medallones y salpimiéntalos.
2. Cocínalos en plancha bien caliente, 3 minutos por lado.
3. Al darlos vuelta, pon el queso arriba para que se derrita.
4. Arma con tocino y tomate, envuelto en lechuga.



RECETA 6

CHIPS DE QUESO

1 bandeja · 10 min

Ingredientes

- 150 g de queso duro rallado (parmesano)
- Orégano o pimentón (opcional)

Preparación

1. Forma montoncitos de queso separados sobre papel para horno.
2. Espolvorea orégano o pimentón si quieres.
3. Hornea a 200 °C por 5 a 7 minutos, hasta que doren.
4. Déjalos enfriar: ahí se ponen crocantes.



RECETA 7

OMELETTE DE ESPINACA Y QUESO

1 porción · 5 min

Ingredientes

- 3 huevos
- 1 puñado de espinaca
- 1 feta de jamón
- 30 g de queso
- 1 cucharadita de mantequilla

Preparación

1. Bate los huevos con sal y pimienta.
2. Derrite la mantequilla a fuego medio y vuelca los huevos.
3. Cuando empiecen a cuajar, agrega espinaca, jamón y queso.
4. Dobla al medio, tapa 1 minuto y sirve.



RECETA 8

CREMA DE COLIFLOR

4 porciones · 30 min

Ingredientes

- 1 coliflor mediana
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de mantequilla
- Caldo hasta cubrir
- ½ taza de crema o queso crema
- Nuez moscada, sal y pimienta

Preparación

1. Pica la cebolla y el ajo y rehógalos en mantequilla.
2. Agrega la coliflor en trozos y cubre con caldo.
3. Cocina 15 a 20 minutos, hasta que esté tierna.
4. Licúa con la crema y condimenta. Queda igual que un puré.



RECETA 9

SALMÓN AL HORNO CON LIMÓN

2 porciones · 20 min

Ingredientes

- 2 filetes de salmón
- 1 limón en rodajas
- 2 dientes de ajo picados
- Aceite de oliva, sal y pimienta
- Brócoli o espárragos

Preparación

1. Seca bien el salmón y salpimiéntalo.
2. Ponlo en una fuente con limón, ajo y un chorrito de aceite.
3. Suma el brócoli o los espárragos alrededor.
4. Hornea a 200 °C por 15 a 20 minutos, según el grosor.



RECETA 10

TORTA DE CHOCOLATE SIN HARINA

8 porciones · 1 hora

Ingredientes

- 6 huevos
- ½ taza de eritritol
- 150 g de chocolate 70 %
- ¼ taza de aceite de coco
- 3 cucharadas de cacao
- 6 cucharadas de harina de almendras
- 2 cucharaditas de polvo de hornear

Preparación

1. Bate los huevos con el eritritol hasta que dupliquen su volumen.
2. Derrite el chocolate con el aceite de coco; suma cacao y vainilla.
3. Une todo con movimientos envolventes y agrega la harina de almendras y el polvo de hornear.
4. Hornea a 180 °C por 50 a 60 minutos. Cubre con ganache si quieres.

¿Te gustaron?

Cada semana subimos recetas nuevas, menús para la semana y viandas fáciles en Nutre Tu Cuerpo.

Prepara una de estas recetas esta semana y cuéntanos en los comentarios cuál fue tu favorita.