

Hot cakes

2 tz harina

2 C. Azúcar

2 C. Polvo de hornear

1 c. Sal

*1. Mezclar ingredientes secos
en un tazón*

1/3 tz mantequilla derretida

2 huevos (no fríos)

1 1/3 tz leche (tibia de preferencia)

1 C. Vainilla o esencia de maple

*2. Agregar a la mezcla de
ingredientes secos e incorporar
con batidor hasta que no
queden grumos.*

Calentar un sartén a fuego medio y poner un poco de mantequilla. Vaciar la masa en porciones pequeñas formando círculos. Voltear cuando la superficie comienza a verse seca y las burbujas dejan de reventarse dejando hoyitos. Cocer poco tiempo por el otro lado y servir.

** Se puede sustituir 1/3 de la harina por harina integral. Los huevos se pueden dejar fuera del refrigerador la noche anterior para que estén a temperatura ambiente, de esa forma los hot cakes quedan más esponjosos.*

Pan de Plátano

1 tz· Mantequilla (o aceite de coco) } 1· Mezclar con un batidor de
1 tz· Azúcar } mano o espátula·

4 huevos (no fríos) } 2· Añadir y mezclar bien·
2 c· Vainilla }

3 tz· Harina } 3· Combinar en un tazón aparte y agregar a
2 c· Polvo de hornear } la mezcla de la mantequilla hasta que quede
1 c· Sal } una masa suave (va a estar muy espesa)·

1 tz· Yogurt natural (o crema) } 4· Finalmente agregar el yogurt,
1 tz· Nueces } las nueces y los plátanos
4 plátanos maduros machacados } machacados en forma
envolvente·

* Opcional: canela en polvo, clavo molido, chispas de chocolate (1 tz),
semillas de girasol o calabaza tostadas·

Precalentar el horno a 175°C· Vaciar en 2 moldes engrasados y
enharinados previamente y hornear durante 45-50 min· Salen
dos panqués de 9"x 5" aprox·

Waffles

3 tz. Leche tibia
2 C. Vinagre blanco

1. Mezclar con una cuchara de madera y dejar reposar.

2 1/4 tz. Harina
1 sobre de maizena
(nuez o vainilla)
1 1/2 c. Sal
1 1/2 polvo de hornear
1/2 c. Bicarbonato
1 1/2 C. Azúcar

2. Combinar ingredientes secos con batidor de mano hasta que todo quede bien mezclado.

3/4 tz aceite de coco
(derretido)
3 huevos
(batidos ligeramente y no frios)
2 C. Vainilla

3. Añadir a los ingredientes secos y mezclar.

4. Agregar a la mezcla la leche cortada con el vinagre y batir hasta que quede homogénea. No se necesita hacer con batidora, puede ser a mano. Vaciar en porciones en la wafflera.

* Es importante que los ingredientes húmedos estén tibios o a temperatura ambiente para que el aceite de coco no se solidifique y forme grumos. Puede sustituirse por aceite de cocina.

Pan Integral

Para máquina de hacer pan (Bread maker)

- 1 1/2 tz. Leche tibia*
- 2 C. Mantequilla*
- 2 c. Sal*
- 1/3 azúcar mascabado*
- 2 1/4 tz. Harina de trigo integral*
- 2 tz. Harina de trigo blanca*
- 2 c. Levadura*

Poner la máquina en el modo de 2lb, para pan integral. Mezclar los ingredientes secos por separado (excepto la levadura). Poner en el molde la leche y la mantequilla derretida. Agregar la mezcla de ingredientes secos. Hacer un pequeño hueco en la parte superior y poner ahí la levadura. Comenzar el ciclo.

Variantes:

- 1. Canela y arándanos: agregar 1 C. De canela en polvo y 1/4 tz. De arándanos secos.*
 - 2. Semillas: Agregar 1/4 tz. De las siguientes semillas (solo una o mezcladas): linaza, semilla de girasol tostada, semilla de calabaza.*
 - 3. Pasas y nuez: Agregar 1/4 tz. De una mezcla de pasas y nuez picada.*
- Estos ingredientes deben añadirse cuando suena la alarma que indica el momento, y dependerá de cada máquina, pero es aprox. 15 min. después de iniciado el ciclo.*

Pan Blanco

Para máquina de hacer pan (Bread maker)

1 1/2 tz. agua tibia

3 C. aceite

1 1/2 c. Sal

3 C. azúcar

4 tz. Harina de trigo blanca

2 C. Levadura

Poner la máquina en el modo de 2lb, para pan express (el ciclo más corto, que dura alrededor de 1hr). Mezclar los ingredientes secos por separado (excepto la levadura). Poner en el molde el agua y el aceite. Agregar la mezcla de ingredientes secos. Hacer un pequeño hueco en la parte superior y poner ahí la levadura. Comenzar el ciclo.

Variantes:

1. Pan Italiano: Sustituir el aceite por aceite de olivo y agregar 1 C. De mezcla de hierbas italianas a los ingredientes secos.

2. Pan de ajo: Sustituir el aceite por mantequilla derretida y agregar 1 C. De ajo en polvo a los ingredientes secos.