



## PAN PIME

PIME : Programa Intensivo Metabolico Endocrino

### Ingredientes:

- Aceite en spray
- 7 huevos
- Media taza de manteca (semiderretida)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tazas de harina de almendras
- Media taza de harina de coco
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Media taza de goma xántica
- Media cucharada de sal
- 60 g de almendras picadas (opcional)

Hacer pan cetogénico es sencillo, requiere de tan sólo 40 minutos y lo catalogamos con un nivel de dificultad medio.

1. Precalentar el horno a 180 C. Introducir en el horno un molde de pan con aceite vegetal o si lo prefieres un molde de silicona.
2. Batir los huevos en un bowl hasta lograr una consistencia espumosa, por alrededor de 5 minutos.
3. Agregar la manteca el aceite de oliva y mezclar bien
4. Añadir la harina de almendras, la [harina de coco](#), el polvo de hornear y la goma xántica en un bowls separado y mezclar.
5. Poco a poco agregarle a la mezcla seco la mezcla de los huevos, la manteca y el aceite; evitando que se formen grumos.
6. Si decides por agregarle almendras picadas u otros [frutos secos](#), este es el momento.
7. Vaciar la mezcla en el molde precalentado con la ayuda de una espátula.
8. Hornear a 180 C a los 30 minutos puedes sacarlo del horno y añadir frutos secos para darle una textura crocante en la superficie. Déjalo al menos 15 minutos más.
9. Listo tienes un pan cetogénico delicioso para acompañar tus comidas.

Dr. Leonidas Alejandro Amara Abraham  
M.D. MEDICO USA  
M.I. 986801 - Lic. 54885  
Especialista En Medicina Interna  
Master En Endocrinología ESDM III  
Nutricion Vesicoblogia  
Cardiologia Clínica