

# Donas de Cacao

 **Grado de dificultad:** ★ ★

 **Tiempo de elaboración:** 60 Minutos

 **Porciones:** 10 donas dobles

## Ingredientes

### Secos

170 g Harina de almendra  
10 g Harina de coco **NBF®**  
30 g Cacao en polvo  
35 g Fécula de tapioca  
3 g Bicarbonato de sodio  
2 g Sal del Himalaya

### Húmedos

3 pz Huevos  
80 ml Leche de coco  
5 ml Vainilla  
100 g Azúcar de coco **NBF®**  
80 ml Aceite de aguacate **NBF®**

## Procedimiento

- ▶ Precalentar el horno a 170°C.
- ▶ Engrasar molde para donas con aceite de coco **NBF®**.
- ▶ Mezclar harina de coco **NBF®**, el cacao, fécula de tapioca, el bicarbonato de sodio y la sal del Himalaya.
- ▶ Calentar la leche de coco y mezclar con el azúcar de coco **NBF®** hasta disolver (dejar enfriar).
- ▶ Agregar los huevos, la vainilla y el aceite de aguacate **NBF®**, mezclar los ingredientes húmedos, agregar los ingredientes secos e integrar todo hasta obtener una mezcla homogénea.
- ▶ Vertir la mezcla en los moldes para donas.
- ▶ Hornear por aproximadamente 20 minutos o hasta que un palillo salga limpio y listo, ¡Disfruta!



# Galletas de Nuez y Pasas

 **Grado de dificultad:** ★★ ★

 **Tiempo de laboración:** 50 Minutos

 **Porciones:** 20 Galletas aproximadamente

## Ingredientes

### Secos

120 g Harina de arroz  
70 g Fécula de tapioca  
50 g Nueces (picadas)  
30 g Pasas (picadas)  
1 g Sal del Himalaya  
4 g Polvo para hornear

### Húmedos

180 g Azúcar de coco **NBF®**  
20 g Aceite de coco **NBF®**  
1 pz Huevo  
35 g Crema de coco (fría)

## Procedimiento

- ▶ Precalentar el horno a 180°C.
- ▶ Preparar y engrasar una charola.
- ▶ Mezclar todos los ingredientes secos en un bowl y el azúcar de coco **NBF®**
- ▶ A continuación, añadir aceite de coco **NBF®**, mezclar con la mano y después agregar el huevo seguir mezclando.
- ▶ Cuando esté uniforme, añadir poco a poco la crema de coco fría y seguir mezclando hasta obtener una masa homogénea, sin que se pegue a las manos.
- ▶ Hacer pequeñas bolas de masa, extenderlas y aplanarlas, ponerlas en la charola.
- ▶ Llevarlo al horno durante 20 minutos aproximadamente o hasta que este dorado por debajo.



# Pan de Elote

 **Grado de dificultad:** ★ ★

 **Tiempo de laboración:** 60 Minutos

 **Porciones:** 8 Muffins

## Ingredientes

### Secos

250 g Grano de elote  
7 g Polvo para hornear  
62 g Harina de almendra  
11 g Harina de coco **NBF®**

### Húmedos

2 pz Huevos  
70 g Jarabe de agave **NBF®**  
6 g Vainilla  
21 ml Aceite de coco **NBF®** (líquido)  
3 g Amaranto



## Procedimiento

- ▶ Precalentar el horno a 170°C.
- ▶ Preparar el molde con los capacillos y reservar.
- ▶ Separar las 2 tazas de elote y dejar enjuagando con agua.
- ▶ Licuar todos los ingredientes, empezando por los húmedos y después los secos, hasta obtener una mezcla homogénea. (no sobre licuar).
- ▶ Dividir la mezcla entre 8 y rellenar los capacillos.
- ▶ Espolvorear amaranto encima de cada muffin.
- ▶ Hornear por aproximadamente 30 minutos o hasta que un palillo salga limpio.
- ▶ Sacar del horno y dejar enfriar 10 minutos

# Barritas de Plátano

 **Grado de dificultad:** ★★★★★

 **Tiempo de laboración:** 85 Minutos

 **Porciones:** 15 Barritas

## Ingredientes

### Secos

150 g Harina de avena **NBF®**  
1 g Canela en polvo  
2 g Polvo para hornear

### Húmedos

1 pz Huevo  
20 g Jarabe de agave **NBF®**  
80 g Plátano machacado  
21 ml Aceite de coco **NBF®** (líquido)



## Procedimiento

- ▶ Precalentar el horno a 180°C.
- ▶ Preparar la charola con el tapete de silicón.
- ▶ Batir el huevo, añadir el jarabe de agave **NBF®** y el aceite de coco **NBF®** líquido.
- ▶ Cernir todos los ingredientes secos, añadirlos poco a poco y mezclar bien hasta formar una masa homogénea.
- ▶ Tapar y dejar reposar por al menos 15 minutos en el refrigerador.
- ▶ Abrir la masa con un rodillo en un espesor aprox. 0,5cm.
- ▶ Cortar con un cortador en cuadro y dividir a la mitad.
- ▶ Colocarlas en la charola.
- ▶ Hornear a 180°C por 12-18 minutos o hasta que la parte de abajo se vea dorada.

# Muffin de Fresa-Limón

 **Grado de dificultad:** ★ ★

 **Tiempo de laboración:** 65 Minutos

 **Porciones:** 4 Muffins

## Ingredientes

### Secos

125 g Harina de Almendra  
1 g Bicarbonato de Sodio  
2 g Sal del Himalaya  
1 g Ralladura de limón

### Húmedos

2 pz Huevos  
76 g Jarabe de agave **NBF®**  
3 ml Vainilla  
12 ml Jugo de limón  
112 g Fresas congeladas

### Decoración

12 g Almendra picada

## Procedimiento

- ▶ Precalentar el horno a 170°C.
- ▶ Preparar el molde con los capacillos y reservar.
- ▶ En un bowl mezclar los ingredientes secos.
- ▶ En el procesador moler algunas fresas (congeladas) y reservar.
- ▶ En otro bowl mezclar los ingredientes húmedos, después de mezclar agregar los ingredientes secos e integrar con ayuda de una espátula hasta obtener una mezcla homogénea, no sobre batir.
- ▶ Incorporar poco a poco la fresa molida y en trozos, de forma envolvente hasta obtener una mezcla homogénea, no sobre batir.
- ▶ Dividir la mezcla entre 8, rellenar los capacillos y espolvorear almendra picada sobre ellos.
- ▶ Hornear por aprox 30 min, o hasta que un palillo salga limpio.
- ▶ Dejar enfriar 10 minutos, sacar del molde.

