



LIBRO DE RECETAS



 +56 9 6677 8450

 @productos_bioterra_chile

RECETA PAN CASERO

INGREDIENTES:

- 280 gr BASE SIN GLUTEN PARA PAN BIOTERRA
- 1 ½ cucharaditas de sal
- 2 ½ cucharadita (10 gr) polvo de hornear
- 1 huevo
- 6 cucharaditas de mantequilla (45 grs)
- 120 cc de agua tibia (casi caliente)
- 2 cucharadita de azúcar
- 2 ½ cucharadita levadura en polvo (10 gr)

PREPARACIÓN:

1. Juntar levadura con el azúcar y mezclar con el agua tibia, revolver y dejar que crezca.
2. En un recipiente batir el huevo con levadura ya subida hasta que se mezclen.
3. Derretir mantequilla en un recipiente y mezclar con la levadura batida con el huevo.
4. Juntar la mezcla líquida con BASE + sal + polvos de hornear.
5. Batir con batidora por 10 minutos de forma constante, si la masa queda muy seca ir agregando agua tibia de a poco hasta que quede una mezcla con consistencia de pasta.

(Entre más pegote y mojada quede la mezcla = más blanda y esponjosa al momento de cocer)

6. Usando una cuchara sacar porciones y poner en la lata de horno aceitada. (se puede usar la parte trasera de la cuchara mojada con un poco de agua para darle forma a las masas en la lata y dejarlas más redondas.)

7. En el horno cocinar por 40 minutos a 180°C.



PANQUEQUE DE VERDURAS

INGREDIENTES:

- 3/4 taza BASE SIN GLUTEN PARA PAN BIOTERRA
- Verduras de preferencia cortadas en tiritas o rayadas delgada.
- Zanahoria - acelga - espinaca - apio - zapallo italiano - morrón - ajo - porotos verdes - repollo - entre otros.
- Aliños (sal, aceite, pimienta, merkén)
- Agua fría 2 a 3 tazas.
- Aceite



PREPARACIÓN:

1. En un bowl juntar todas las verduras, aliñar y agregar harina y revolver hasta obtener mezcla homogénea.
2. Agregar agua de a 1 taza a la vez y revolver. Esperar unos minutos para dejar que la harina aglutine la mezcla. Si falta agua agregar de a poco hasta obtener una mezcla que tenga consistencia espesa y pegadiza.
3. Calentar un sartén con aceite cubriendo la base. Poner sobre el aceite caliente una porción de mezcla (cucharada o cucharón) y aplastar hasta lograr un panqueque de grosor a gusto del cocinero.
4. Cocinar/tostar por ambos lados dando vuelta la masa hasta que el panqueque esté tostado.

Lista para servir y acompañar con salsa de soya o salsa agridulce

MASA DE PIZZA

INGREDIENTES:

- 250 gr BASE SIN GLUTEN PARA PAN BIOTERRA
- 12 ½ cucharadita levadura en polvo (10 gr)
- 8 gr azucar (1/2 cucharadita)
- Sal a gusto
- 30 cc aceite (3 cucharadas)
- 250 cc agua tibia
- Salsa de tomate, oréganos, ajo y cualquier especia para aliñar la masa.

PREPARACIÓN:

1. Prepara levadura en polvo agregando azucar y un poco de agua tibia. Dejar leudar entre 5 a 8 min.
2. En Bowl mezclar harina y levadura ya subida, aliñar a gusto con sal y cualquier otro agregado. Añadir el resto del agua y una vez mezclado dejar reposar por 20-30 min en ambiente cálido. (Mezcla debe tener consistencia pegote al tocar con los dedos.
(Entre más pegote y mojada quede la mezcla = más blanda y esponjosa al momento de cocer)
4. Al terminar el tiempo de espera a masa se debe volver a amasar en el mismo bowl solo con los dedos para retirar el exceso de aire.
5. Ubicar la masa en el centro de una bandeja aceitada y presionando con los dedos expandir por toda la bandeja dándole la forma que se quiera. (Si la masa se pega mucho a los dedos, mojarlos y continuar con el proceso.)
6. Una vez finalizado la expansión, determinado el grosor y la forma agregar salsa de tomate y aliños básicos para la primera cocción. Cocinar por 15 - 20 min a fuego máximo envolvente en horno precalentado a 180°C.
7. Una vez terminado el cocimiento de la masa sacar del horno y agregar ingredientes y cocinar a fuego medio o bajo por 10 min, en fuego envolvente. Para un acabado tostado pintar los bordes con aceite.

BASE SIN
GLUTEN
PARA PAN

Pizza normal: Masa expandida a una altura de medio dedo o más para esponjosidad final.

Pizza a la piedra: Masa delgada y expandida al máximo.

FAJITA PARA ARROLLADO

INGREDIENTES:

- 1 taza BASE SIN GLUTEN PARA PAN BIOTERRA
- 1 1/2 taza agua fría
- Sal a gusto
- Relleno a gusto de carne, pollo o atún
- Verduras a gusto
- Salsa de soya o agridulce



PREPARACIÓN 1:

1. Juntar ingredientes y mezclar hasta eliminar grumos y dejar en estado líquido.

2. Usando la mezcla y un pincel pintar la base del sartén hasta crear una capa delgada de mezcla.

3. Cocinarlo a fuego lento hasta que se levante por los bordes o despegar con una espátula delicadamente por el mismo.

4. Guardar en recipiente cerrado hasta usar con relleno a gusto

5. Calentar en sartén o usarlo estando frío, se puede consumir frío o freír una vez relleno.

PREPARACIÓN 2:

1. Juntar ingredientes y mezclar hasta eliminar grumos y dejar en estado líquido.

2. Usar cucharón para poner en sartén una porción de la mezcla y esparcir con el pincel.

3. Cocinarlo a fuego lento hasta que se levante por los bordes o despegar con una espátula delicadamente por el mismo.

4. Guardar en recipiente cerrado hasta usar con relleno a gusto

BASE PARA PESCADO

INGREDIENTES:

- 1 taza de harina BASE SIN GLUTEN PARA PAN BIOTERRA
- 1 huevo
- Sal a gusto (harto o poco dependiendo del aliño del pescado)
- Agregados: Ajo molido o en polvo - Orégano Pimienta - Zanahoria rayada fina - Cilantro picado
- 2 Tazas de agua

BASE SIN
GLUTEN
PARA PAN

PREPARACIÓN:

1. En un bowl poner los ingredientes secos: la harina, los agregados y mezclar hasta tener una combinación homogénea.

2. Agregar las 2 tazas de agua y el huevo y revolver hasta llegar a una mezcla casi líquida.

Si no es suficiente continuar agregando agua de a poco a la vez hasta llegar a la consistencia líquida necesaria y requerida.

(Una vez que la mezcla esté lista revisar el contenido de sal, considerar que el pescado tendrá su propio aliño para no agregar mucho a la base de lo contrario quedará salado.)

3. Preparar pescado en trozos aliñados a gusto y hundirlos en la mezcla hasta cubrirlos.

4. Freír hasta que la masa este tostada.

Listo para servir



+56 9 6677 8450



@productos_bioterra_chile

MASA PARA PIE

INGREDIENTES:

- 2 ½ tazas (300 gr) Base Sin Gluten para REPOSTERÍA
- 1/2 taza azúcar
- 1/2 cucharadita sal
- 1 cucharada polvos de hornear
- 100 grs mantequilla a temperatura ambiente
- 2 huevos
- 6 a 7 cucharadas de agua fría
- Papel mantequilla

PREPARACIÓN:

1. En un bowl juntar harina, polvos de hornear, azúcar, sal y mezclar.
2. Agregar los huevos a la harina y revolver con un tenedor.
3. Usando las manos, desarmar e integrar la mantequilla a la mezcla hasta quedar todo homogéneo como crumble.
4. Agregar de a 1 las cucharadas de agua e integrar con una espátula hasta obtener una mezcla que se pueda uslear.
5. Terminar de mezclar bien y envolver en plástico. Refrigerar por 20 min.
6. Sacar y trabajar en una superficie enharinada para estirar. Ir agregando harina para que no se pegue a las superficies.
7. Uslear hasta un grosor de 3-4 mm aprox. y poner en el molde deseado que ya tiene el papel mantequilla en la base. Pinchar en la base con un tenedor.
8. Cocer por 15 min a 180° C en horno pre-calentado

Listo para rellenar con crema de limón, nueces o berries!

+56 9 6677 8450

@productos_bioterra_chile

GALLETAS CRACKERS

INGREDIENTES:

- 1 taza harina Base Sin Gluten para REPOSTERÍA
- 1/2 taza agua tibia
- Sal a gusto
- 4 cdas aceite
- Agregados (semillas, merkén, orégano, pimienta, etc)



PREPARACIÓN:

1. En un bowl mezclar la harina con la sal y los agregados y revolver hasta que se logre una mezcla homogénea.
2. A la mezcla de polvos agregar 4 cucharadas de aceite y el agua. revolver con una espátula hasta que quede una mezcla de consistencia pegajosa.

Más líquida = Más fácil de manejar
3. Prender el horno y calentar a 180°C y aceitar la bandeja del horno
4. Ubicar la masa en el centro de la bandeja y con los dedos aplastar hasta que quede delgada, considerar que esta es la ubicación final de la masa.

Mantener dedos y la masa húmeda con agua fría en caso de complicarse si cuesta mucho el proceso anterior, esto ayudará a estirar la masa. (Si no se quiere usar los dedos usar un uslero sobre la masa húmeda, el resultado es el mismo.)
5. Una vez estirada la masa cortar con rodela, cuchillo o molde para dar forma a las galletas.
6. Cocinar a fuego máximo envolvente por 15 min (si se quiere que las galletas esten más tostadas, dar vuelta la galleta completa y cocinar a fuego medio por otro 5 a 10 min). Y listo!



+56 9 6677 8450

@productos_bioterra_chile

QUEQUE/BIZCOCHO TORTA

INGREDIENTES:

- 90 grs harina Base Sin Gluten para REPOSTERÍA
- 3 huevos
- 70 grs azúcar
- 30 ml aceite
- 40 ml leche
- 1 cucharadita esencia de vainilla
- 1 pizca de sal



PREPARACIÓN:

1. Separar claras de las yemas y batir claras hasta hacer merengue, una vez que esté esponjoso agregar el azúcar en 3 partes y batir hasta que el merengue esté listo.
2. En el mismo bowl de merengue agregar las 3 yemas y con una espátula revolver suavemente de manera envolvente hasta que se mezcle bien.
3. A la mezcla anterior agregar la harina de forma parcial e integrar con espátula de manera envolvente hasta que esté mezclado como una masa de merengue semi líquida
4. En un bowl aparte mezclar la leche + aceite + vainilla + sal. A esta mezcla líquida agregar una 4ta parte de la mezcla anterior y diluirla para que su integración final sea más fácil.
5. Juntar masa de merengue y la mezcla diluída usando una espátula y haciendo movimientos envolventes hasta que quede una mezcla homogénea.
6. Pre calentar el horno a 180° y en una fuente redonda o rectangular cubrir la base con papel mantequilla y las paredes pintar con aceite.
7. Agregar la mezcla final y asentar bien. Para eliminar exceso de aire o burbujas de la mezcla pasar la punta de un cuchillo de un lado para el otro, a lo largo y a lo ancho "rayando" la superficie de la mezcla.
8. Cocinar a fuego medio por 40 min y después a fuego máximo por 5 min.
9. Sacar del horno, dejar reposar en la fuente como por 10 min y separar los bordes de la bandeja pasando un cuchillo hasta que esté lista para salir completa.
10. Listo para comer como queque o para cortar en capas y rellenar como torta.

GALLETITAS

INGREDIENTES:

- 2 ½ tazas (300 gr) Base Sin Gluten para REPOSTERÍA
- 1/2 taza azúcar
- 1/2 cucharadita sal
- 1 cucharada polvos de hornear
- 100 grs mantequilla a temperatura ambiente
- 2 huevos
- 6 a 7 cucharadas de agua fría
- Papel mantequilla



PREPARACIÓN:

1. En un bowl juntar harina, polvos de hornear, azúcar, sal y mezclar.
2. Agregar los huevos a la harina y revolver con un tenedor.
3. Usando las manos, desarmar e integrar la mantequilla a la mezcla hasta quedar todo homogéneo como crumble.
4. Agregar de a 1 las cucharadas de agua e integrar con una espátula hasta obtener una mezcla que se pueda uslear.
5. Terminar de mezclar bien y envolver en plástico. Refrigerar por 20 min.
6. Sacar y trabajar en una superficie enharinada para estirar. Ir agregando harina para que no se pegue a las superficies.
7. Uslear hasta un grosor de 3-4 mm aprox. y con un molde darle forma de galletitas.
8. Cocer por 10 min a 180° C en horno pre-calentado solo con quemadores arriba hasta que obtenga coloración dorada.

Listas para pintar con glaseado o chocolate como decoración!



LIBRO DE RECETAS



 +56 9 6677 8450

 @productos_bioterra_chile