



# EL PAN del minuto



## Preparación

1. Introduce todos los ingredientes en un recipiente pequeño o una taza apta para el microondas.
2. Remueve bien. Si quieres, puedes añadir especias o cubrir con semillas (sésamo, pipas de girasol etc.)
3. Cocina en el microondas durante 1 minuto y medio (dependiendo de la potencia puede que necesites un poco menos).
4. Deja enfriar, saca el pan del recipiente y córtalo en dos.
5. Tuéstalo (este paso es fundamental) y añade tus ingredientes favoritos. Sirve con ensalada.



## Ingredientes

- 3 cdas. de harina de almendra.
- 1 huevo.
- 1/2 cdita. de levadura química.
- 1/4 cdita. sal.
- 1 cda. de mantequilla derretida (a temperatura ambiente).

Algunas opciones para el relleno:

- Aguacate, salmón y rúcula
- Mantequilla y jamón york >90% carne
- Queso de cabra y tomate
- Aguacate y huevo poché



Despierta tu metabolismo y vive la  
(pre)menopausia de forma saludable

by Isabel Raya