



too good to be food

nutrición terapéutica

DULCE, MASAS Y PANES, PICOTEO SALUDABLE, RECETAS

Crepes de trigo sarraceno

FEBRERO 1, 2017



Para las personas que no pueden o no deberían comer gluten, sobre todo los inicios son difíciles, y más si tenemos en cuenta toda la cantidad de alimentos que contienen gluten y que están presentes en nuestros platos a lo largo del día.

En otra publicación ya se explicó la importancia y el problema que conlleva para muchas personas la ingesta de alimentos que contienen gluten (<https://toogoodtobefood.es/pan-sin-gluten-ni-levaduras/#more-103>) así que hoy nos vamos a centrar solo en la receta.

hacer, tanto para desayunar, como para merendar, para picar, para acompañar....

Su ingrediente principal es el TRIGO SARRACENO.

El Alforfón o trigo sarraceno es una semilla originaria de Asia, rico en ácido linoleico (omega 3), vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5), vitamina E, ácido fólico y aminoácidos esenciales. Contiene además minerales como cromo, cobre, manganeso y magnesio, este último muy importante entre otras cosas para la asimilación del calcio.

Resulta un pseudocereal muy digestivo y no contiene gluten, a pesar de la confusión que puede crear el nombre, por lo tanto es apto para celíacos y todas aquellas personas que no deban o puedan comer alimentos con gluten.

En macrobiótica el trigo sarraceno se suele utilizar en grano, puesto que entienden que el grano aporta mayor energía, y al estar en estado puro es más completo que la harina. Además, al utilizar el grano tenemos la opción también de germinarlo, con lo que aumentamos sus propiedades vitamínicas.

Para utilizarlo en grano, así como el resto de cereales y legumbres, es necesario lavarlo bien, dejarlo a remojo, y volver a lavarlo. Después de este proceso podemos utilizarlo en la cocción, como grano entero o triturado.

En esta receta yo no utilizo huevo; primero porque te da la posibilidad de conservarlo durante más tiempo en la nevera y porque de esta manera también puede ser una opción para aquellas personas que tienen intolerancia o cierta reacción al huevo. Y además tiene la ventaja de que las puedes hacer a tu gusto, con todas las variantes que se te ocurran, y en su versión tanto "dulce" como salada.

Problema; las creps por sí solas tienen un Índice glucémico elevado, o para que se entienda mejor, es de fácil y rápida asimilación, por lo tanto las personas con Síndrome Metabólico (uno de los problemas de salud que afecta a muchas personas de la sociedad actual) o que quieran deshacerse del odioso michelín, deberían evitar este tipo de recetas. Para estas personas lo ideal es combinar las creps con algo que retrase la digestión; un plato de verduras (tipo burrito vegetal, ensalada, etc.), huevo, un chorrito de aceite de oliva virgen extra, etc. De esta forma conseguimos ralentizar su digestión y por lo tanto normalizar la glucemia.

RECETA

CREPS DE TRIGO SARRACENO

Introduzco el trigo sarraceno en un vaso de batidora, y añadimos agua hasta cubrir el sarraceno, la sal marina sin refinar y los condimentos si queremos.

Se consigue una masa pastosa semilíquida.

Ponemos unas gotas de aceite de oliva virgen extra o aceite de coco en la sartén. Una vez caliente esparcimos un poco de masa (corregimos con una espátula para darle la forma) y dejamos que se haga.

Cuando se note medio hecha y se pueda despegar bien de la sartén, le damos la vuelta y repetimos el proceso.

Si sobra masa se puede guardar en la nevera en un tarro de cristal. Dura un par de días y así puedes comerlas recién hechas.

Puedes utilizar esta masa como base para desayunos, pizzas (con la crep hecha le añades los ingredientes que quieras y la pones al horno), para untables, patés, etc.

VERSIÓN DULCE



Se puede sustituir el agua por leche vegetal si se quiere.

Se puede añadir a la masa canela, vainilla, jengibre, etc.

Opciones varias para acompañar;

- compota de manzana con clavo, canela, jengibre y arándanos frescos (video)
- Plátano machacado y semillas de sésamo (energético; previo a competición o recreo de los más peques)
- Mermelada de higo casera (para estreñimiento)
- Aguacate con pasas y jugo de limón (alcalino)
- Crema de algarroba
- etc

VERSIÓN SALADA



Condimentado con; tamari, ajo y cebolla en polvo, orégano, albahaca, espinacas frescas trituradas en la masa

Opciones para acompañar;

- ventresca, rabanitos, alcachofa, rúcula, semillas,...
- Paté de shitake (Ver publicaciones anteriores. Buenísimo para sistema inmune)
- Hummus
- Tahín con huevo escalfado
- Paté de zanahoria y calabaza (para intestino irritado)
- Guacamole
- etc

Algunas aclaraciones;

Como expliqué anteriormente, las crepes de sarraceno normalmente las hago con el grano y no con la harina por varios motivos.

El grano es un alimento entero y puro, que nos da más juego a la hora de cocinar y mantiene de forma más completa sus propiedades. No es lo mismo utilizar una harina, donde el grano lleva tiempo molido, que el grano entero, en su estado más natural.

En otras otras ocasiones pude ser más cómodo utilizar la harina, pero para las creps yo las prefiero hacer con el grano entero.

Además, el hecho de utilizar el grano te da la opción de lavar bien el cereal para eliminar los antinutrientes, y de dejarlo a remojo para mejorar su digestibilidad.

Por otro lado, al utilizar el grano entero puedes "jugar" con el proceso de germinación. Una vez germinado el grano (<https://toogoodtobefood.es/desayuno-anticancerigeno-germinados/>) puedes hacer la misma receta, potenciando de esta forma sus propiedades nutricionales.



Ingredientes;

- un vaso de trigo sarraceno
- sal marina sin refinar
- agua
- Condimentos al gusto; clavo, cúrcuma, canela, vainilla, jengibre, orégano, albahaca,....

Elaboración;

Creps de trigo sarraceno



Enjoy Your meal!! 😊



YOU MIGHT ALSO LIKE



PATÉ DE ZANAHORIA

ENERO 16, 2018



DESAYUNOS PARA TODOS

AGOSTO 30, 2015



TORTILLA DE QUINOA

FEBRERO 7, 2015

SIN COMENTARIOS

RESPONDER

Empty text box for comments.

Nombre *

Correo electrónico *

Web

◀ *Post anterior*
[CALENTADOR DE ALIMENTOS](#)

Post siguiente ▶
[MIJO SALADO PARA DESAYUNAR](#)

[f](#) [FACEBOOK](#) [📷](#) [INSTAGRAM](#)

Made for food & healty lovers