



Hola, soy Fercho

El pan sin harina que cambió mis sandwiches

3 ingredientes, 5 minutos, cero harina.



1 Lo que necesitás



5 cucharadas de coco rallado



2 cucharadas de leche en polvo



2 huevos

2 Cómo se hace



1 Mezclá bien con un tenedor



2 Volcá en sartén previamente aceitada



3 Dale vuelta cuando empiece a dorarse



4 Retirá cuando esté dorado de los dos lados y dejá enfriar



Esto es lo que a mí me funciona en mi propio proceso — no reemplaza una indicación profesional. Antes de iniciar cualquier cambio en tu alimentación, consultá con un médico o nutricionista.