



Receta
**PAN DE HIGOS
Y ROMERO**

*Better***you.**
— METHOD —

Recetario Mediterraneo

NIVEL MICHELIN

Cada desayuno de este recetario ha sido diseñado para despertar no solo tu metabolismo, sino también tus sentidos, tu energía vital y tu amor propio.”

Betteryou.
— METHOD —



Ingredientes

Tiempo preparación: 22 minutos

- 1 taza (100 g) de harina de almendra fina
- 2 huevos orgánicos, a temperatura ambiente
- 1/2 cucharadita de sal marina del Egeo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1/3 taza (40 g) de higos secos picados finamente
- 1 cucharada de hojas de romero fresco picadas
- 50 g de queso de cabra madurado, suave
- 1 puño (30 g) de nuez pecana troceada
- 1 cucharadita de miel de azahar (opcional)

Porciones: 4 personas
elegantes

Betteryou.
— METHOD —

Utensilios sugeridos

Molde de pan pequeño

Espátula de silicón

Batidor de globo

Cuchillo de sierra

Papel encerado.





Paso a Paso

1 Precalienta el horno a 180°C con calor arriba y abajo. Forra el molde con papel encerado.

En un bowl grande, bate los huevos con la sal hasta que estén espumosos. Agrega el aceite de oliva en hilo fino sin dejar de batir. **2**

3 Incorpora la harina de almendra tamizada y mezcla con movimientos envolventes. Esto da ligereza a la miga.

Paso a Paso

4 Agregalos higosyelromeropicado.Mezclahastaintegrar.
Vierte lamezclaenelmoldeynivelaconunaespátula.

Hornea durante 18 a 20 minutos. El pan debe estar dorado,
pero aún húmedo en el centro. Deja enfriar 5 minutos en el
molde y luego sobre una rejilla. 5

6 Corta el pan en rebanadas tibias. Coloca una cucharada de
queso de cabra a temperatura ambiente sobre cada
rebanada, espolvorea nueces por encima y finaliza con un
hilo de miel si lo deseas.





TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	247 kcal
Proteína	9.2 g
Carbohidratos	12.8 g
Azúcares	9.3 g
Fibra	3.1 g
Grasas totales	18.9 g



Hormonal-friendly:

Grasas saludables de almendra y nuez que apoyan el sistema hormonal femenino.

Omega + antioxidantes:

Nuez pecana e higos crean una combinación antiaging poderosa.

Gut Healing suave:

Fibra soluble de higos y almendra ideal para la microbiota.

Estabilidad emocional y energética:

Minerales naturales que mejoran la energía mental.

Anti-inflamatorio natural:

Romero fresco con compuestos antioxidantes y neuroprotectores.

Keto-friendly moderado:

Bajo en carbohidratos comparado con panes tradicionales.

TIP RITUAL

Servir sobre una tabla de madera con
servilletas de lino verde oliva.

Acompañar con una infusión de lavanda o
un café negro de origen etíope.

*Música recomendada:
'Mediterráneo' de Joan Manuel
Serrat.*
