



MÓDULO 7  
**Lección 1**

MIX DE HARINA PARA  
REPOSTERÍA



## MIX DE HARINA PARA REPOSTERÍA

### ¿Qué es un mix sin gluten o premezcla?

Un mix sin gluten o premezcla es una mezcla de harinas sin gluten, almidones y otros aditivos que permiten sustituir a la harina común de trigo tanto en la panificación como en la repostería.

Existen muchísimas marcas que venden su propia mezcla de harinas y aditivos pero, desde mi punto de vista, hay varios problemas con las premezclas comerciales. El primero es la cantidad de aditivos e ingredientes impronunciables que llevan estas mezclas, sin contar que la mayoría de ellas están compuestas por un 80% de almidón de maíz. No tengo nada en contra con usar almidón, de hecho recomiendo usarlo para obtener buenos resultados. Lo que no recomiendo es poner un 80% en almidón en la premezcla.

Otro problema que tienen las premezclas comerciales es que cada marca tiene su propia receta con su mezcla especial de harinas, por lo que las harinas varían de composición y eso te puede traer consecuencias en tu receta.

### ¿Por qué para hacer panes no usas una premezcla o un mix sin gluten?

Si has llegado hasta aquí sabrás que apenas uso estos mix sin gluten a la hora de hacer pan. El motivo principal es que cada pan y cada masa lleva una harina diferente dependiendo del resultado que se quiera obtener. Por poner un ejemplo, el pan integral de semillas lleva un 80% de harinas integrales y un 20% de almidón, mientras que otras recetas requieren de mucha más cantidad de almidón con respecto a la harina.

### Hacer un mix de harinas para repostería

De todas formas, no te voy a engañar. Tener un mix sin gluten ya preparado es muy pero que muy cómodo. De hecho, si hay un pan en este curso que te gusta muchísimo y que piensas hacer a diario o varias veces a la semana, te recomiendo entonces que multipliques sus harinas, almidones y psyllium (o goma xantana) por 4 o 6 veces, las mezcles muy bien en un tarro hermético de cristal y las guardes con una etiqueta que ponga: "mix de harina sin gluten para pan X".

La ventaja que tiene esto es que cuando quieras hacer un pan, solo será cuestión de agregar levadura, agua tibia, sal y listo.

Sin embargo, aunque para los panes nunca uso un mix previamente hecho o una premezcla, en la repostería siempre lo hago. Eso sí, siempre que el mix sea hecho por mí misma y no sea un mix comercial repleto de aditivos.



## MIX DE HARINA PARA REPOSTERÍA

### INGREDIENTES

- Harina de arroz integral: 6 tazas/ 960 gr
- Almidón de patata: 2 tazas/ 330 gr
- Almidón de maíz o Harina o fécula de tapioca: 1 taza/ 120 gr
- Goma xantana (1c.s.) o psyllium en polvo (3 c.s)

El motivo principal por el que uso este mix en las recetas de repostería, es porque los bizcochos, las magdalenas, las tartas... etc. siempre requieren de una mezcla de harinas en la que la concentración de almidón sea un poco mayor. Las harinas integrales contienen más fibra que las refinadas, dando como resultado preparaciones más pesadas y densas. Es por eso, que necesitamos una mezcla de harinas con una buena cantidad de almidón, harina de arroz (blanca o integral) y psyllium o goma xantana.

### ¿Cómo hacer un mix sin gluten para repostería?

Siempre que vayas a hacer un bizcocho, una tarta, unas magdalenas...etc. puedes usar este mix con total tranquilidad. Verás que las recetas te van a quedar deliciosas a la par que perfectas.

### PROCEDIMIENTO PASO POR PASO

1. Disponer la harina de arroz en un bol grande.
2. Agregar el almidón de patata, la fécula de tapioca y la goma xantana.
3. Tamizar todo bien usando un colador.
4. Conservar en un bote hermético en un lugar fresco y seco.
5. Antes de usarla en cualquier receta es recomendable que se vuelva a tamizar para evitar grumos.

### Observaciones:

1. Puedes sustituir el almidón de patata por almidón de maíz ecológico, pero debes agregar 1/3 de taza (65gr) más de almidón, ya que es más ligero que la fécula de patata.
2. No sustituir el almidón de patata por la harina de patata, ya que el almidón espesa y le aporta un poco más de humedad a aquello que horneemos.