

⚖️ Nota importante sobre el psyllium

El psyllium es esencial en la panificación sin gluten porque aporta elasticidad y estructura a las masas.

La diferencia entre cáscara y polvo está en su grado de molienda y en cómo se usa:

🌿 Cáscara de psyllium (más gruesa).

- Se hidrata antes de usar, mezclándola con agua tibia hasta formar un gel.
- Se necesita un poco más de cantidad.
- → Ejemplo: 20 g de cáscara equivalen a unos 18 g de polvo.
- Da masas más estables y fáciles de manejar.

🌿 Psyllium en polvo (más fino).

- Se añade directamente a los ingredientes secos.
- No se hidrata aparte, ya que forma grumos.
- Se usa menos cantidad.
- → Ejemplo: 18 g de polvo equivalen a unos 20 g de cáscara.

👉 Regla práctica: cuando cambies de formato, ajusta siempre la cantidad en un $\pm 15\%$.



[Video recomendado](#)



[Video recomendado](#)

