

# Lista de ingredientes para la receta Bagels integrales con Gravlax de salmón

## Bagels

- Semillas de Amapola 6 cdas.
- Azúcar orgánica 1 cdas.
- Ghee 50 g
- Harina 0000 200 grs.
- Levadura 20 grs.
- Leche tibia 3 Taza
- Harina integral superfina 300 g
- Sal de mar gruesa 2 cdas.

## Jugo

- Anana Cantidad necesaria
- Zanahorias Cantidad necesaria
- Jengibre A gusto

## Mayonesa vegetal

- Aceite De Oliva 2 cdas.
- Jugo de Limón 1 Unidad
- Sal y Pimienta A gusto
- Ajo 1 Diente
- Remolachas 2 k

## Pickles

- Pepino Japonés 1/2 k
- Agua 6 Tazas
- Azúcar orgánica 6 cdas.
- Laurel 3 Hojas
- Pimienta en grano 1 cda.
- Semillas De Mostaza 1 cda.
- Vinagre Blanco 6 Tazas

## Salmón

- Enebro en granos 1 cda.
- Sal de mar gruesa 2 k
- Eneldo fresco A gusto
- Pimienta en grano 1 cda.
- Azúcar de caña orgánica 2 k
- Salmón rosado 1 k

# Varios

- Tomates 4 Unidades
- Semillas de sésamo A gusto
- Hojas de Rúcula Cantidad necesaria