

Lista de ingredientes para la receta PAN INTEGRAL

El fermento

- Levadura fresca 50 g
- Azúcar 1 Cucharada
- Agua

La masa

- Azúcar 1 Cucharada
- Aceite Neutro 4 Cucharadas
- Agua tibia 650 cc
- Mix de semillas tostadas 1 Taza
- Harina integral 1 k
- Sal