

# Lista de ingredientes para la receta Panes integrales

## Decoración

- Mix de semillas Cantidad necesaria

## Doradura

- Leche Cantidad necesaria
- Huevo 1 Unidad
- Azucar 10 grs.
- Sal Una pizca

## Esponja

- Extracto De Malta 10 g
- Levadura fresca 15 grs.
- Agua 180 cc
- Semillas de sésamo 50 g
- Avena arrollada 50 g
- Semillas de Amapola 50 g
- Semillas de Girasol 50 g
- Harina de centeno fino 50 g

## Masa de pan integral

- Agua 150 cc
- Harina de soja 50 g
- Sal fina 10 grs.
- Harina 000 300 g
- Harina integral de trigo fina 50 g

## Masa de trenza torzada

- Agua fría 750 cc
- Extracto De Malta 20 g
- Harina integral 1 grs.
- Gluten de trigo 30 g
- Levadura fresca 20 grs.
- Leche en polvo 30 g
- Aceite de girasol 50 cc
- Sal fina 10 grs.

## Party brot

- Semillas de sésamo Cantidad necesaria
- Semillas de Amapola Cantidad necesaria