

# Galletas Integrales por Juan Manuel Herrera

Tiempo de preparación: 120 Min



## Ingredientes

**Agua:** 500 grs

**Extracto De Malta:** 10 grs

**Levadura instantánea:** 25 grs

**Sal:** 20 grs

**Azúcar moreno:** 16 grs

**Harina:** 700 grs

**Manteca:** 100 grs

**Salvado Grueso:** 300 grs

## Preparación de la Receta

- Mezclar salvado grueso y *harina* 000.
- Colocar la mezcla de harinas y sal en la mesada en forma de corona.
- Colocar en el centro azúcar negra, extracto de *malta*, *manteca* pomada y *levadura* instantánea.
- Ir agregando agua de a poco amasando con las manos hasta tomar la masa.
- Formar un bollo de masa quebradiza.
- Estirar con palote dándole 5 vueltas espolvoreando con *harina* (estirar, doblar, girar el doblez para uno y repetir la operación 5 veces).
- Dejar descansar 10 minutos y estirar bien finita.
- Picar la masa y cortar con cortante *redondo* de 9 cm.
- Colocar en placa para horno espolvoreada con *harina*.
- Dejar descansar 20 minutos y cocinar a 140 °C por 40 minutos.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/galletas-integrales-por-juan-manuel-herrera>