# PAN INTEGRAL



Tiempo de preparación: 60 Min

## Ingredientes

### el fermento

**Levadura fresca**: 50 g
**Agua**:
**Azúcar**: 1 Cucharada

### la masa

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

## Preparación de la Receta

- Preparar el fermento disolviendo la *levadura* en agua tibia.  Incorporar el azúcar y dejar levar hasta que espume.  Incorporar a la harina el fermento de *levadura*
- Agregar el aceite, el azúcar, el mix de semillas y la sal por fuera.
  Mezclar todo y amasar hasta que quede suave.  Dejar *leudar* durante 30’ o hasta que la masa duplique su tamaño
- Formar bollitos y colocarlos en una placa enmantecada.  Dejar leudar nuevamente y llevar a horno medio durante 15’.

Consulta la receta original en
**https://elgourmet.com/recetas/pan-integral-3**