

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>