

Pan multigrano

Ingredientes

- 200 g de harina integral
- 300 g de harina de centeno
- 1 ½ cucharada de levadura instantánea
- 1 ½ cucharadita de sal fina
- 3 cucharadas de semilla de linaza
- 3 cucharadas de semillas de girasol
- 2 cucharaditas de sésamo tostado
- 2 cucharaditas de chía
- 300 a 400 cc de agua tibia aprox.
- 100 cc de aceite de oliva

Preparación

- Unir todas las semillas con el aceite de oliva y dejar macerar.
- En una fuente disponer la harina de centeno y la harina integral. Unir bien hasta formar una especie de corona dejando un espacio en el centro.
- Disponer la levadura y, por el contorno de la corona de harina, esparcir la sal, teniendo cuidado que no se junte con la levadura
- Colocar agua tibia en el centro y comenzar a unir los ingredientes, seguir agregando agua (sólo lo suficiente para formar la masa, no debe quedar líquida).
- Amasar hasta lograr una textura blanda y más suave. Colocar la masa en un recipiente, dejando un film plástico o un paño. Dejar reposar en un lugar tibio por unos 30 minutos.
- Finalizado el primer reposo, sacar la masa del recipiente.
- Filtrar las semillas que estaban en el aceite de oliva e incorporar a la masa de forma homogénea.
- Hacer 20 ovillos (bolitas) del mismo tamaño y colocar en una lata previamente enharinada. Cubrir y dejar fermentar 40 min aprox. o hasta que doblen su volumen. Precalentar el horno a 180 grados.
- Hornear por unos 15 minutos aprox. o hasta que los panes estén dorados y livianos.

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	150
Proteínas (g)	3,9
Lípidos (g)	7,5
Colesterol (mg)	0
Hidratos de Carbono (g)	17,7
Sodio (mg)	23,3
Índice Glicémico (IG)	Alto
Carga Glicémica	Media



6 porciones



Nivel: Fácil



45 minutos