Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PAN Y BOLLERÍA

Pan de atún

30min · 2 raciones · 204 kcal

Ingredientes

- **3** latitas de atún al natural (o aove)
- **2** huevos
- **1** y ½ cucharada de harina de espelta integral 100% (o avena)
- **½ sobre** de levadura
- **1** poquito de orégano
- **1 pizca** de sal
- **1 pizca** de pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**31 g**
Grasas	**5,9 g**
Hidratos	**6,2 g**
Fibra	**1,3 g**

Elaboración

1. Poner todos los ingredientes en el vaso y batir hasta obtener una masa homogénea
2. Verter toda la masa sobre un papel de horno previamente engrasado con un poquito de aove y dar forma con una lengua de silicona
3. Llevar al horno a 180 grados durante 10-12 min
4. Una vez pasado el tiempo, darle la vuelta ayudándose de otro papel de horno y volver a introducirlo 10-12 min más
5. Dejar templar sobre una rejilla y cortar al gusto para hacer los sándwiches

RECOMENDACIONES

Ponerle aguante, lechuga, tomate y un poquito de mayonesa.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya