Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PAN Y BOLLERÍA · VEGANO

Pan integral

2h · 10 raciones · 209 kcal

Ingredientes

- **350gr** de agua
- **500gr** de harina de trigo integral
- **100gr** de harina de avena integral (y algo más para trabajar la masa)
- **20gr** de levadura prensada fresca desmenuzada
- **1** o 2 cucharaditas de sal

POR RACIÓN

Proteínas	**8,2 g**
Grasas	**2 g**
Hidratos	**43 g**
Fibra	**6,5 g**

Elaboración

1. Ponemos en un bol el agua tibia, la levadura y diluimos.
2. Añadimos la harina integral de trigo, la harina integral de avena, la sal y mezclamos un poco.
3. Amasamos con las manos y damos forma de bola.
4. Dejamos reposar en el bol y tapamos con film transparente, ponemos en un lugar cálido hasta que doble su volumen (aprox. 1 hora).
5. Amasamos ligeramente la masa y damos forma de hogaza.
6. La colocamos en la bandeja del horno forrada con papel de hornear, hacemos unos cortes con un cuchillo y espolvoreamos con harina integral de avena.
7. Dejamos reposar hasta que vuelva a doblar su volumen (aprox. 30 minutos).
8. Ponemos una bandeja con agua en la base del horno (para crear humedad) y precalentamos el horno a 220°C.
9. Horneamos durante 10 min. (220°C).
10. Después, bajamos la temperatura a 200°C y horneamos 20-25 min. más.
11. Dejamos enfriar sobre una rejilla y ya podemos cortar en rebanadas.

Hecho con CookNest