MARÍA



PAN Y BOLLERÍA · VEGANO

Pan casero

1h · 6 raciones · 218 kcal

Ingredientes

- **310 gr** harina de trigo
- **175 ml** agua tibia
- **15 gr** levadura fresca
- **20 ml** aove
- **8 gr** sal

POR RACIÓN

Proteínas	**5,6 g**
Grasas	**3,6 g**
Hidratos	**40 g**
Fibra	**1,6 g**

Elaboración

1. Diluir la levadura con la mitad del agua
2. En un bol añadir la harina y hacer un hueco en el centro
3. En el hueco poner la mitad del agua, el aove y la sal, remover e incorporar la mezcla de la levadura
4. Amasar en la encimera enharinada durante 10-12 minutos
5. Poner la bola de masa en un recipiente con harina y dejar fermentar mínimo 1 hora en una zona sin corriente ni cambios de temperatura
6. Estirar la masa y colocarla en un molde apto para horno
7. Hacer unos cortes, añadir unas gotas de aove y semillas al gusto
8. Con el horno precalentado, meter el pan tapado con papel de aluminio 40 minutos a 220ºC, con un recipiente con agua para tener humedad
9. Pasado este tiempo, quitar el papel de aluminio y hornear 25 minutos más

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy