Glow Bone



PAN Y BOLLERÍA · VEGANO

Baos

6 raciones 219 kcal

Ingredientes

MASA MÁGICA

- 120ml agua tibia
- 20g azúcar
- 4g levadura panadería
- 10ml aove
- 250g harina de trigo

BAOS

- Masa mágica
- Aove

POR RACIÓN

Proteínas	5,2 g
Grasas	4,2 g
Hidratos	39 g
Fibra	1,5 g

Elaboración

MASA MÁGICA

1. Mezclar todo menos la harina y reposar 5 min
2. Incorporar poco a poco la harina
3. Amasar, cubrir con film y reposar 1h
4. Desgasificar y amasar 3 min

BAOS

5. Hacer bolitas, aplanar, poner aove por encima y doblar
6. Cubrir con film y reposar 20 min

COCCIÓN

7. Cocinar en vaporera 10 min
8. Dejar reposar 5 min sin calor y con tapa

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Glow Bone
cooknest.app/@glow-bone · Instagram @glow_bone