Gotxei



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Panes de yogur

20min · 4 raciones · 216 kcal

Ingredientes

- **300g** de yogur griego
- **10g** de levadura
- **150g** de harina integral

POR RACIÓN

Proteínas	**12 g**
Grasas	**6,3 g**
Hidratos	**30 g**
Fibra	**4,2 g**

Elaboración

1. Calentar el yogur medio minuto en el microondas y mezclarlo con la harina y la levadura
2. Mezclar y amasar bien hasta conseguir una masa consistente. Quedará algo pegajosa, pero permite manejarla con las manos
3. Hacer un rollito, partir en cuatro trozos iguales y dejar reposar 30-45 minutos tapados con un trapo
4. Pasado ese tiempo, dar la forma deseada (en la sartén se infla muy poquito) y llevar directamente a la sartén con AOVE en spray
5. Cocinar unos 7-10 minutos por cada lado a fuego medio y con tapa para que se cocine bien por dentro
6. Una vez hechos, dejar reposar en una bandeja tapados con un trapo otros 10 minutos

RECOMENDACIONES

Se pueden comer tal cual, partirlos por la mitad y hacer tostadas, sándwiches, pinchos. Yo los he usado como pan de hamburguesa.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei