Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PAN Y BOLLERÍA · VEGETARIANO

Pan de pita griego

6 raciones 356 kcal

Ingredientes

- 150 ml de agua tibia
- 150 ml de leche tibia
- 1 cucharada de levadura seca (o 20 g de levadura fresca)
- Tomillo al gusto
- 1 cucharadita de sal
- 450 g de harina de trigo (añade más si no espesa)
- 3 cucharadas de aceite

POR RACIÓN

Proteínas	9,2 g
Grasas	8,7 g
Hidratos	59 g
Fibra	2,5 g

Elaboración

1. Añadir primero la leche
2. Después añadir el agua, la levadura seca o fresca, un poco de tomillo, la harina de trigo y el aceite de oliva
3. Mezclar como se pueda
4. Pasar la masa a un bol más grande y seguir amasando
5. Dejar la masa una hora a temperatura ambiente
6. Dividir la masa y estirarla
7. Cocinarla en sartén con un poco de aceite en spray
8. Vigilar que no se queme

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition