The Green Fork



PA I PASTISSERIA · VEGÀ

Pa integral amb llavors

3h · 4 racions · 356 kcal

Ingredients

- **350g** de farina de força
- **350g** de farina de blat integral
- **450ml** d'aigua (a 37°C aprox.)
- **3g** de llevat sec de panaderia
- **15g** de sal
- **10g** d'oli d'oliva

PER RACIÓ

Proteïnes	**11 g**
Greixos	**3,9 g**
Hidrats	**76 g**
Fibra	**7 g**

Elaboració

1. Amassar durant 10min
2. Deixar reposar unes 2h
3. Una vegada afegides les llavors deixar reposar 1h més
4. Coure a 200°C 30min al vapor (amb aigua a la safata) + 30min sense l'aigua

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork