

PAN ESPETA INTEGRAL

INGREDIENTES

- 500 gramos de harina espelta integral
- 10 gramos de levadura, fresca
- 10 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentamos 400 ml de agua y añadimos la sal
- 2º A continuación añadimos el resto de ingredientes y amasamos
- 3º Ponemos la masa en un molde engrasado y dejamos doblar su volumen 1-2 horas
- 4º Introducimos la masa en el horno previamente calentado a 200 grados durante 30-35 minutos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	327 kcal	16 %
PROTEÍNA	14 g	29 %
H. CARBONO	68 g	26 %
AZÚCARES	37 g	41 %
GRASA	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	10 g	42 %
SODIO	755 mg	31 %