

**PAN INTEGRAL CON SEMILLAS DE CHÍA Y LINO (CON GLUTEN)**

Desayunos y Meriendas

 34 porciones**INGREDIENTES**

- 800 gramos de trigo, harina integral
- 200 gramos de harina de trigo
- 10 gramos de sal
- 50 gramos de aceite de oliva
- 500 gramos de agua
- 10 gramos de levadura seca
- 10 gramos de miel
- 50 gramos de semilla de chía
- 50 gramos de pan de semillas de lino

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bowl, colocar la levadura junto con la miel y disolver con un chorrito de agua tibia. Agregar 100 g de harina integral y 50 g harina 000, integrar todo y dejar fermentar por 1 hora cubierto con film. Mezclar el resto de la harina con la sal, y formar una corona en el centro, incorporar el aceite las semillas y comenzar a formar la masa agregando agua de a poco.
- 2º Una vez formada la masa estirar con las manos e incorporar el fermento. Continuar el amasado hasta formar un bollo homogéneo, luego colocar en un bowl cubierto con film y dejar descansar hasta que duplique su volumen.
- 3º Volver a la mesada con el bollo y desgasificar con los dedos, hacer pliegues hacia el centro estirando la masa, para luego formar un rollo, y dividir la masa en 2 partes iguales, bollar y dejar fermentar nuevamente por 2hs mínimo o hasta que duplique su volumen. Otra opción es dejar los bollos toda la noche en la heladera con el objetivo de tener una fermentación más prolongada, lo que ayuda a reducir la carga glucémica, aumentar la digestibilidad, mejorar el aroma y sabor del pan, entre otras cosas.
- 4º Sacar la masa de la heladera y hacer los cortes sobre los bollos, dejar fermentar otro rato mientras toma temperatura el horno al máximo. Sobre la base poner una placa con 1 vaso de agua para dar humedad, colocar los panes, y terminar la cocción bajando la temperatura a unos 180°C. Si tenes un termómetro la temperatura interior debe superar los 90°C, sino en aprox 20/30 min de cocción el pan listo, depende mucho de los hornos, pero es clave que el horno levante mucha temperatura al inicio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (49 g)	% DDR
ENERGÍA	243 kcal	120 kcal	6 %
GRASA	7 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
COLESTEROL	6 mg	3 mg	1 %
SODIO	33 mg	16 mg	1 %
H. CARBONO	38 g	19 g	6 %
AZÚCARES	1 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	—