

PAN DE CAJA INTEGRAL BAJO EN GRASA

 15 minutos

 2 horas

 39 Rebanadas

INGREDIENTES

- 420 gramos de agua
- 6 gramos de levadura seca
- 400 gramos de harina de trigo integral
- 200 gramos de harina de trigo para panificación
- 2 cucharaditas de sal (12 g)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (10 g) ◦ 2 cucharaditas de aceite de aguacate (10 g) ◦ 10 gramos de ghee ◦ 10 disp.de un segundo de aceite en spray (10 g) ◦ 3 cucharaditas de mantequilla (12 g) ◦ 4 Cucharaditas de margarina light sin sal primavera® (20 g)
- 3 gramos de mezcla infalible

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añadir el agua y la levadura. Mezclar 2 min / 37°C / Vel. 1
- 2º Agregar las harinas, la sal , el mejorador de pan [opcional] y el aceite. Amasar Espiga / 9 min.
- 3º Deje leudar en el vaso 20 min.
- 4º Dar forma y colocar en el molde de pan con mezcla infalible y dejar que doble su tamaño en un lugar cálido por aproximadamente 1 hora.
- 5º Dar forma y colocar en el molde de pan con mezcla infalible
- 6º Hornear a 190°C durante 20 min.
- 7º *Créditos a quién corresponda.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR REBANADA (27 g)	% DDR
ENERGÍA	210 kcal	57 kcal	3 %
GRASA	2 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	1 mg	0 mg	0 %
SODIO	445 mg	120 mg	5 %
H. CARBONO	41 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	8 g	2 g	-