

PAN DE CAJA CON SUERO DE LECHE

 20 minutos 1 hora y 20 minutos 37.4 Rebanadas

INGREDIENTES

- 350 gramos de leche alpura® extra proteína baja en grasa o 350 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa ultrapasteurizada + proteína light o 350 gramos de leche Lala® 100 sin lactosa reducida en grasa low carb o 350 gramos de alimento líquido vegetal light birdman® o 350 gramos de alimento líquido vegetal original birdman® o 350 gramos de alimento líquido Ades® de soya reducido en azúcar o 350 gramos de alimento líquido Silk® almendra sin azúcar alto en proteína
- 2 cucharaditas de vinagre blanco [10 g]
- 25 gramos de azúcar blanca
- 30 gramos de mantequilla
- 22 gramos de levadura fresca o 1 sobre de levadura seca [8 g]
- 300 gramos de harina de trigo para panificación
- 250 gramos de harina de trigo integral
- 10 gramos de sal
- 20 gramos de mezcla infalible

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezcla en un tazón la leche con una cucharadita de vinagre y deja reposar 10 min. aprox.
- 2º Coloca en el vaso la mezcla de la leche, azúcar y mantequilla. Temperar 3 min. / 37°C / Vel1
- 3º Añadir la levadura y 50 g de harina, mezclar 5 seg. / Vel. 5
- 4º Dejar reposar por 5 min.
- 5º Añadir 250 de harina de trigo y mezclar 10 seg. / Vel. 6
- 6º Añadir la harina integral y la sal. Amasar 6 min. / Espiga
- 7º Dejar reposar hasta que doble su volumen en el vaso o en modo fermentación en TM6 [60°C / Vel. 1] colocar por 30 min. con 1 litro de agua y un chorrillo de vinagre o jugo de limón.
- 8º Precalienta el horno a 220°C
- 9º Retira del vaso o varoma y aplasta para retirar el aire.
- 10º Forma con la masa una plancha aplastándola con las manos, formar un rollito metiendo las puntas.

- 11º Coloca dentro del molde con la costura hacia abajo y plastar ligeramente con la mano para que cubra todo el molde.
- 12º Cerrar la tapa a 3/4 y dejar fermentar.
- 13º Cuando la masa este casi al borde del molde cerrar y hornear por 35 min. a 200°C.
- 14º Retirar del horno, sacar del molde y colocar sobre una rejilla para evitar que forme humedad.
- 15º *Créditos a quién corresponda.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR REBANADA [27 g]	% DDR
ENERGÍA	258 kcal	70 kcal	3 %
GRASA	6 g	2 g	2 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
COLESTEROL	7 mg	2 mg	1 %
SODIO	427 mg	115 mg	5 %
H. CARBONO	44 g	12 g	4 %
AZÚCARES	4 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	9 g	2 g	-