

PAN TIPO EZEQUIEL

 26.9 Rebanadas

INGREDIENTES

- 350 gramos de agua
- 5 gramos de levadura seca
- 7.5 gramos de miel
- 110 gramos de cebada ya germinada
- 50 gramos de arroz integral ya germinado
- 38 gramos de frijol germinado
- 23 gramos de lenteja germinada
- 265 gramos de trigo entero
- 55 gramos de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 5 gramos de mezcla infalible

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Todas las semillas se colocan en un tupper de forma individual que tenga tapa y se les añade al menos el doble de agua. Se dejan remojando 1-2 días para lograr la germinación [siempre enjuagando las semillas entre cada día]. Una vez logrado que germine unos 5mm esta listo. Una noche antes de hacer el pan se debe dejar en secado sobre paño de cocina o papel.
- 2º Añadir al vaso el agua, levadura y miel y calentar 5 min. / 37°C / Vel. 2. Reservar.
- 3º Añadir la cebada, arroz, frijol, lenteja y trigo y programar Turbo las veces necesarias hasta que quede tipo harina.
- 4º Añadir el aceite de oliva, sal y la mezcla de la levadura reservada. Programar modo Espiga por 10 min.
- 5º Dejarlo fermentar en el vaso u otro recipiente aprox. 35-60 min. o hasta que duplique el tamaño.
- 6º Barnizar con mezcla infalible el molde para el pan. Sacarle el aire a la masa y acomodar en el molde para pan.
- 7º Hornear a 180°C por 25-30 min.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR REBANADA (34 g)	% DDR
ENERGÍA	224 kcal	76 kcal	4 %
GRASA	8 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	258 mg	88 mg	4 %
H. CARBONO	36 g	12 g	4 %
AZÚCARES	1 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	5 g	2 g	-