

## 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	-