



PAN DE CINCO SEMILLAS

 10 minutos 1 hora y 50 minutos 19.9 Rebanadas

INGREDIENTES

- 500 gramos de agua
- 10 gramos de levadura seca o 20 gramos de levadura fresca
- 200 gramos de harina de trigo integral
- 300 gramos de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 50 gramos de hojuelas de avena
- 30 gramos de ajonjolí
- 30 gramos de linaza [semilla o molida]
- 30 gramos de semilla de girasol
- 30 gramos de semilla de calabaza
- 30 gramos de semillas de Amapola Estado Natural®
- 30 gramos de miel
- 20 gramos de aceite de oliva

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR REBANADA (64 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 234 kcal | 150 kcal | 7 % |
| GRASA | 8 g | 5 g | 8 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 3 % |
| COLESTEROL | 1 mg | 1 mg | 0 % |
| SODIO | 189 mg | 121 mg | 5 % |
| H. CARBONO | 36 g | 23 g | 8 % |
| AZÚCARES | 3 g | 2 g | - |
| FIBRA ALIMENTARIA | 4 g | 3 g | 11 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 5 g | - |