



## PAN INTEGRAL

 15 minutos 3 horas 20 porciones

## INGREDIENTES

- 520 gramos de agua
- 2 cucharaditas de azúcar blanca [8 g]
- 15 gramos de levadura seca instantánea
- 750 gramos de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 30 gramos de semilla de girasol
- 1 pieza de huevo entero fresco [50 g]
- 15 gramos de hojuelas de avena
- 1 Cucharada de linaza [semilla o molida] [9 g]
- 1 cucharada de ajonjolí [3 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [70 g]	% DDR
ENERGÍA	210 kcal	147 kcal	7 %
GRASA	3 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	14 mg	10 mg	3 %
SODIO	175 mg	123 mg	5 %
H. CARBONO	41 g	28 g	9 %
AZÚCARES	2 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	9 g	6 g	-