

PAN CASERO SIN TACC NI LACTOSA

Pan sin gluten ni TACC, apto también para intolerancia a la lactosa. Ideal para dieta baja en FODMAPs

 1 hora
 15 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 taza de agua [120 g]
- 1 sobre de levadura seca [8 g]
- 200 gramos de maicena
- 50 gramos de aceite de girasol
- 2 huevos
- 1 cucharada sopera de azucar
- 1 cucharadita de sal [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Disolver la levadura en 1/2 taza de agua tibia junto al azucar. Batir hasta que espume, tapar y dejar fermentar a temperatura ambiente
- 2º Colocar en un recipiente el almidón de maiz [maicena], la sal, y el aceite. Unir
- 3º Tisar el agua con la levadura sobre la preparación del paso 2, batir hasta que se convierta en una pasta homogenea
- 4º Dejar levar hasta duplicar volumen, si no leva lo suficiente volver a batir para añadir aire
- 5º Colocar en molde, dejar reposar tapado durante 20 minutos
- 6º Cocinar en horno a temperatura media hasta que este cocido y al meterle un cuchillo este salga seco

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [33 g]	% DDR
ENERGÍA	288 kcal	95 kcal	5 %
GRASA	13 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
COLESTEROL	91 mg	30 mg	10 %
SODIO	500 mg	165 mg	7 %
H. CARBONO	39 g	13 g	4 %
AZÚCARES	2 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	3 g	1 g	—