



PANCITOS INTEGRALES ESPONJOSOS

 12 porciones

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina integral (440 g)
- 1 sobre de levadura seca (8 g)
- 1 cucharita de azúcar blanca (4 g)  1 cucharadita de azúcar mascabado (5 g)
- 1/2 taza de leche fluída descremada (100 cc)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva (27 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar la levadura con 150ml (3/4 taza) de agua tibia y 1 cdita de azúcar (disolver y dejar actuar unos minutos, tapado, para que se active la levadura). Mientras tanto, mezclar la harina con 2 cucharadas al ras de sal (o a gusto), hacer un hueco en el centro y agregar el aceite.
- 2º Añadir la levadura activada e ir integrando todo de a poco. Incorporar la leche tibia poco a poco. Se formará una masa super pegajosa, No agregar harina, tiene que quedar así. Amasar varios minutos, poco a poco la harina irá absorbiendo el agua, de todos modos queda pegajosa.
- 3º Dejar leudar bien tapada y en lugar cálido por una hora. Luego desgasificar (colocarla sobre mesada y aplastarla suavemente), aceitarnos las manos para manipular mejor la masa y formar los bollitos.
- 4º Colocar los bollitos en una placa para horno aceitada y enharinada. Disponer los bollitos casi pegados uno al lado del otro, tapar y dejar leudar unos 40 minutos más. Se pueden pincelar con huevo y espolvorear con semillas.
- 5º Hornear por 15 a 20 minutos en horno moderado. Es importante que no se pasen de cocción ya que deben quedar esponjosos y no secos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (48 g)	% DDR
ENERGÍA	288 kcal	139 kcal	7 %
GRASA	6 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	9 mg	4 mg	0 %
H. CARBONO	48 g	23 g	8 %
AZÚCARES	1 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	9 g	4 g	18 %
PROTEÍNA	10 g	5 g	—