

Te Comparto:

Wanda Osorio

Pan Integral Saludable



INGREDIENTES (PARA PAN MEDIANO)

- 500 g de harina integral (puede ser de trigo, avena o espelta)
- 10 g de levadura seca (o 25 g de levadura fresca)
- 350 ml de agua tibia
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de miel o sirope natural (opcional, ayuda a activar la levadura)
- Semillas al gusto (chía, linaza, sésamo, girasol, calabaza)

Preparación paso a paso

1. Activar la levadura

- En un vaso, mezcla el agua tibia con la miel y la levadura.
- Deja reposar 10 minutos hasta que forme espuma.

2. Preparar la masa

- En un bol grande, coloca la harina y la sal.
- Agrega el agua con levadura y el aceite de oliva.
- Mezcla hasta formar una masa suave.

3. Amasado

- Pasa la masa a una superficie enharinada y amasa por 8-10 minutos.
- La masa debe quedar elástica y no muy pegajosa.

4. Primer levado

- Coloca la masa en un bol engrasado, cúbrelo con un paño húmedo y deja reposar 1 hora, o hasta que duplique su tamaño.

5. Formar el pan

- Desgasifica la masa suavemente y dale forma de pan (alargado o redondo).
- Colócalo en un molde o bandeja enharinada.
- Añade semillas por encima si deseas.

6. Segundo levado

- Deja reposar otros 30 minutos tapado.

7. Horneado

- Precalienta el horno a 200 °C (390 °F).
- Hornea durante 35-40 minutos, hasta que al golpear la base del pan suene hueco.

8. Enfriado

- Deja enfriar sobre una rejilla antes de cortarlo.

Este pan es rico en fibra, bajo en grasas malas y perfecto para desayunos o meriendas. Puedes acompañarlo con aguacate, hummus o un poco de aceite de oliva con tomate rallado.