

# Pan con pipas de girasol

Publicada por:

[imprimir](#)

- 80 '
- 60 '
- 6



Comentario nutricional

Las pipas de girasol tiene entre 2 y 3 veces más cantidad de ácido fólico que el resto de frutos secos. Esta vitamina es importante durante los periodos de crecimiento de los niños, sobre todo en los primeros meses de gestación.

## Modo express

1. Mezcle en un bol el agua y el azúcar.
2. Agregue la mitad de la harina y toda la levadura; vuelva a mezclar. A continuación incorpore la harina restante y la sal y amase.
3. Saque la masa del bol con las manos embadurnadas en aceite o harina, agregue las pipas y amase con las manos durante 10 minutos más.

4. Deje reposar la masa durante 1 hora y métala en la cubeta. Programe el menú Horno 60 minutos a 180°. A los 45 minutos, dé la vuelta al pan y deje acabar el programa.