

Pan de molde integral

Publicada por:

[imprimir](#)

- 89 '
- 50 '
- 6
- 
- 
- 



Comentario nutricional

El pan de molde integral y blanco tienen un aporte de calorías muy similar con la diferencia de que el integral tiene mayor cantidad de fibra, lo cual es beneficioso para mejorar el tránsito intestinal.

Modo express

1. Desmenuce la levadura en un bol y agregue el azúcar, 1 /4 de medida de agua y una cucharada de harina. Mezcle y tape bien con un trapo para que no entre aire. Reserve durante 20 minutos, hasta que se forme una espuma o duplique su volumen. El preparado resultante se llama poolish.

2. Entibie la leche y los 75 mililitros de agua; mézclelos con la margarina hasta que ésta se derrita.
3. Mezcle en un bol la harina y el polish. Luego agregue el preparado anterior (no debe estar caliente) y la sal y amase durante 10 minutos. Tape la masa muy bien con un trapo hasta que doble su tamaño (aproximadamente 1 hora).
4. Vuelva a amasar y forme un bollo grande con la masa. Haga un corte en forma de cruz en la parte superior.
5. Meta un papel antiadherente en la cubeta, coloque el bollo encima y espere hasta que duplique su tamaño (mínimo 1 hora).
6. Programe el menú Horno 30 minutos a 176°.
7. Cuando finalice, pinte el pan con un poco de mantequilla derretida y programe de nuevo el menú Horno 20 minutos a 180°.

Nota: puede emplear margarina o mantequilla, al gusto.