

“Pan integral”

Ingredientes:

- 1 Cd. Azúcar rubia
- 2 Cd. Levadura seca
- 2 ½ Tz. Agua caliente
- ½ Tz. Aceite vegetal
- 8-9 Tz. Harina integral
- 2 Ct. Sal



Preparación:

En una fuente, mezcle la levadura y el azúcar rubia, añadiendo el agua caliente. Revuelva y agregue 5 Cd. de harina, uniendo bien. Deje reposar por 15 minutos en lugar tibio.

En otra fuente mezcle la harina y la sal, agregando la levadura. Revuelva con un cucharón de madera y añada el aceite, revolviendo hasta que se comience a desprender de los bordes de la fuente. Vuelque a una superficie enharinada y amase por 10 a 15 minutos.

Forme una bola con la masa y déjela leudar en lugar abrigado por 30-40 minutos.

Tome la masa y forme panes , que llevará a horno medio, por 25-30. Retire y deje enfriar.