

Creador: Mary Díaz **Recetizador:** Tere Hada



Tiempo: 2 horas

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Otros

Tipo de cocina: Para diabéticos

Otros: Cocina Casera

Coste: Muy económico

Descripción:

El pan integral cuenta con un máximo aporte de fibras y nutrientes siendo un alimento rico en minerales y vitaminas. Estos aportes con los que cuenta el pan integral proporcionan importantes beneficios a nuestra salud.

Ingredientes para 4 personas :

- 240 de agua tibia
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 220 gr de harina integral
- 220 gr de harina normal
- 14 gr de levadura fresca de panadero
- 1 1/2 cucharadita de sal

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: Se van mezclando poco a poco los ingredientes, hasta que la masa no se pegue en los dedos. Dejar reposar una hora para que suba. Cuando este hacer la forma que queráis y al horno hasta que tenga el color deseado. Si queréis que se conserve unos días meterlo en una bolsa de plástico.