PAN DE SEMILLAS DE AMAPOLA

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Díaz

Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Otros
Tipo de cocina: Para diabéticos
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

Descripción:

Me quedaron deliciosos con las semillas de amapola

Ingredientes para 4 personas :

- 200gr de harina de trigo,
- 20gr de levadura seca,
- 1/2 cucharadita de azúcar,
- 2 cucharadita de sal,
- 4 cucharadas de aceite girasol,
- 1 yema de huevo,
- 3 cucharaditas de semilla de amapola

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: Mezclar la harina con la levadura, el azúcar, la semilla de amapola, la sal, el aceite y 250ml de agua templada hasta conseguir una pasta homogénea. Déjela reposar unos 10 minutos en un lugar templado. Trabaje la masa sobre una encimera enharinada y hacer el pan como os guste. Colóqueles en la bandeja de horno cubierta con papel vegetal, píntelos con la yema batida. Tape la bandeja y manténgala en un lugar templado para que la masa repose de nuevo hasta que los panecillos hayan subido. Después precaliente el horno a 200º, cueza los panecillos unos 15 minutos, dándoles la vuelta cuando haya transcurrido la pitad del tiempo. Cada porción contiene aproximadamente 160kcal/672kj. Yo utilice 25gr de levadura seca, porque venia asi la porción y eche un poco más de todo.