PAN INTEGRAL CON SEMILLAS

Chef Natalia Delgado. Considerada la mejor chef vegana de México, es ganadora de la medalla *Star Diamond Award* y estrella de la televisión gastronómica desde hace 16 años.

1 PIEZA DE 1 KG | 6 HORAS | CADUCIDAD 3 A 5 DÍAS | $35.58 | 2076 KCAL.

Usa la selección de semillas que tengas disponible.

Consulta aquí el costo de los ingredientes para esta receta.

Ingredientes

- 4 tazas de harina de trigo integral cernida (500 g)
- 1 ½ tazas de agua tibia (375 ml)
- 3 cucharadas de azúcar mascabado (30 g)
- 1 cucharada de levadura instantánea (10 g)
- 1 cucharada de sal (10 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (20 ml)
- 1/4 de taza de semillas (ajonjolí negro, semillas de girasol y pepitas de calabaza) (40 g)
- 2 cucharadas de avena (20 g)

Para decorar:
- 1/4 de taza de semillas para decorar (40 g)

Utensilios

- Tazón de cristal
- Espátula de silicón o pala de madera
- Brocha para untar
- Molde para panqué
- Plástico antiadherente
- Atomizador

Procedimiento

1 PREFERMENTO: En un tazón, con la ayuda de una pala o espátula, mezcla dos tazas de harina con la levadura, el agua y el azúcar hasta formar una mezcla homogénea. Tapa el tazón con plástico adherente y déjalo en el lugar más cálido de la cocina de una a dos horas esperando a que duplique su volumen.

2 Transcurrido ese tiempo agrega al tazón con el prefermento, poco a poco y con la espátula, el resto de la harina cernida, el ¼ de taza de semillas, las dos cucharadas de avena y la sal. Termina de reunir la masa con las manos y forma una bola.

3 Espolvorea con harina una mesa de trabajo y coloca la masa. Amasa suavemente por tres minutos, agrega las dos cucharadas de aceite de oliva y sigue amasando por ocho minutos hasta que la masa quede lisa, evitando agregar más harina.

4 Engrasa un tazón grande y coloca la masa, unta la masa con aceite de oliva, tapa con plástico antiadherente y deja que duplique su tamaño (dos horas aproximadamente).

5 Después de ese tiempo espolvorea la mesa con harina levemente y coloca la masa. Amasa por dos minutos, forma un rectángulo estirando la masa, enrolla conforme al tamaño del molde.

6 Coloca en la mesa la mezcla de las semillas para decorar y extiéndelas. Con la ayuda de un atomizador rocía agua sobre la masa y pásala sobre las semillas, coloca la masa en el molde para panqué previamente engrasado, tapa y deja que duplique su tamaño.

7 Calienta el horno a 225 °C 30 minutos antes de hornear.

8 Mete el pan al horno y hornea por 45 minutos aproximadamente, hasta que esté dorado.

9 Saca del horno y deja enfriar por cinco minutos dentro del molde.

10 Desmolda y coloca sobre una rejilla para que enfríe por completo.

11 Rebana con un cuchillo para pan rebanadas de un cm de grosor.

Conservación: Para conservar el pan fresco debe guardarse dentro de una panera a temperatura ambiente.