DESAYUNO

PAN INTEGRAL CON AVENA

Ingredientes

- 10 g de levadura seca
- 4 a 5 cucharadas de agua tibia
- 1 pizca de azúcar
- 1 taza de avena
- 380 ml de agua hirviendo
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de aceite
- 3 tazas de harina integral
- Avena extra para cubrir

Preparación

- Mezclar la levadura con el agua tibia y una pizca de azúcar. Dejar reposar hasta que se active y forme espuma.
- Mezclar la avena con el agua hirviendo y dejar enfriar.
- Agregar la levadura activada, sal, aceite y harina integral.
- Mezclar y amasar durante 10 minutos. La masa debe quedar compacta y no pegarse a las manos.
- Formar un bollo y dejarlo en un bowl aceitado y tapado hasta que doble su volumen; puede tardar desde 1 hora (en el texto original se dejó 3 horas).
- Aplastar para sacar el aire, formar un rollo y pasarlo por avena.



- Poner en un molde rectangular aceitado, tapar y dejar leudar 1 hora más.
- Hornear a 180 °C unos 40 minutos, hasta que esté dorado y suene hueco al golpearlo.
- Desmoldar y envolver en un paño de cocina para conservar la humedad.

