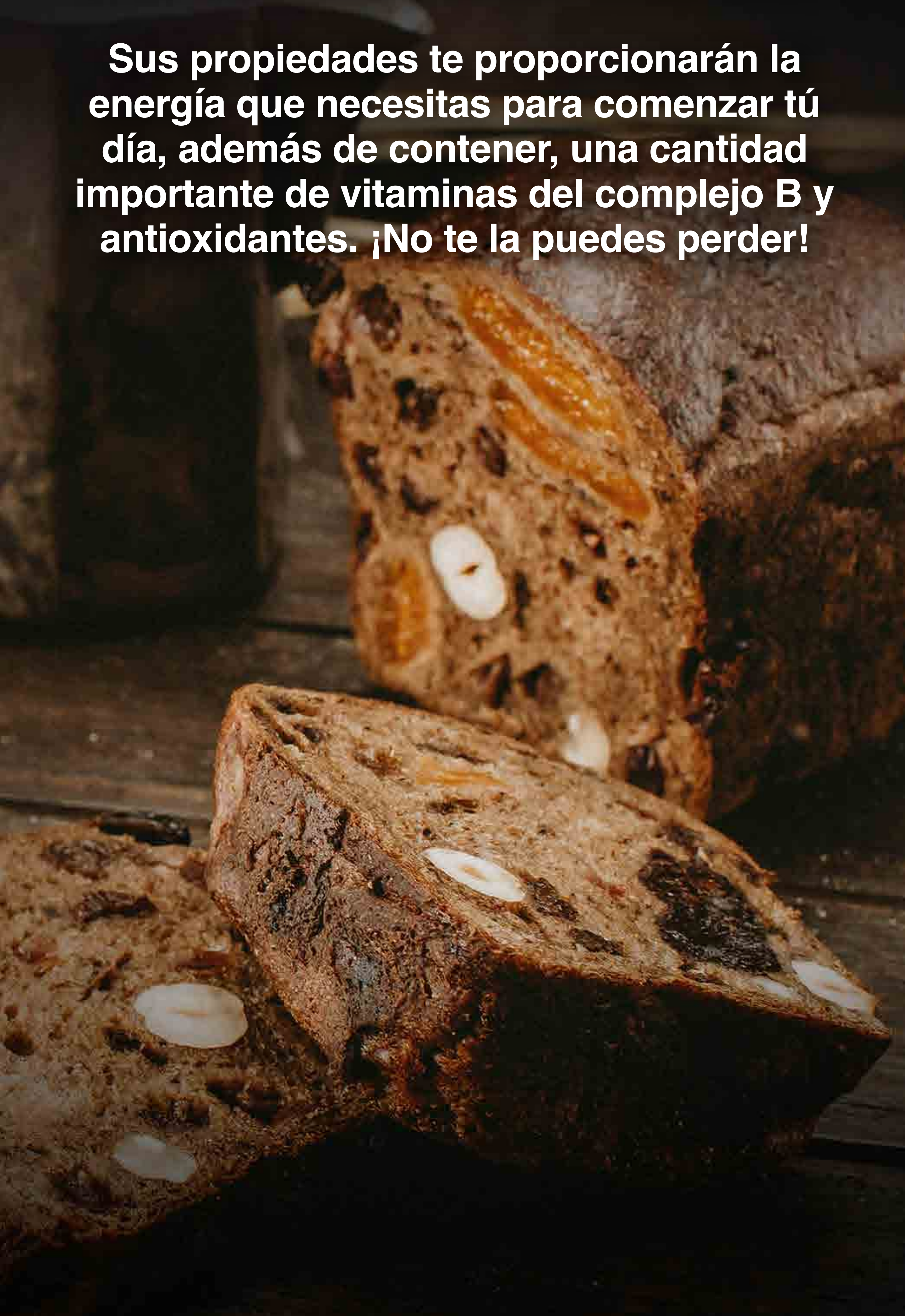




Pan de máquina de chocolate y café

Libera Tu Salud tiene para ti esta receta de pan de máquina con un sabor extra, gracias a los ingredientes estrella: café y cacao.

Sus propiedades te proporcionarán la energía que necesitas para comenzar tú día, además de contener, una cantidad importante de vitaminas del complejo B y antioxidantes. ¡No te la puedes perder!



Tiempo de preparación: 30 minutos

Porciones: 12 porciones

Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- ¼ taza de leche de cabra
- 2 piezas de huevo
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ taza de azúcar mascabada o de coco
- 2 ½ tazas de harina integral orgánica
- 1/3 taza de cacao en polvo
- 1 ½ cucharadita de polvo para hornear sin aluminio
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de café en polvo
- ¼ cucharadita de sal fina
- 1/3 de taza de cacao nibs
- 1/3 de taza de nuez

Equipo de producción:

- Máquina para pan



Preparación:

- 1** Colocar todos los ingredientes en el orden que se mencionan en la lista, dentro de tu canastilla de la máquina.
- 2** Seleccionar el ciclo: Quick bread/cake y crust de la máquina
- 3** Presionar el botón “start”
- 4** Una vez listo, desmontar y dejar reposar por 10 minutos mínimo.

- Rebanar y disfrutar acompañado de tu spread de nueces de la india y cacahuate,
- 5** que puedes encontrar en nuestra herramienta <<Recetas>> bajo el nombre: “Mantequilla de cacahuate y nuez de la India” *poner botón*



Aporte por porción:

Calorías: 304 kcal
Grasa total: 5.8g
Carbohidratos: 48.12g
Proteína: 8g
Fibra: 5.48g

Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Yogurt griego	Vitamina B6 Vitamina B12	Calcio Potasio Magnesio Fósforo Zinc
Leche de cabra	Vitamina E Vitamina D Vitamina A	Calcio Magnesio Potasio
Huevo	Vitamina A Vitamina E Vitamina B2 Vitamina B12	Fósforo Zinc Hierro
Aceite de Oliva	Vitamina A Vitamina D Vitamina E	Potasio Hierro
Harina integral	Vitamina B1 Vitamina B3 Vitamina B5 Vitamina E	Potasio Magnesio Hierro Zinc
Cacao en polvo	Vitamina A	Calcio Hierro Magnesio Potasio
Café en polvo	Vitamina B2 Vitamina B5	Manganeso Potasio Magnesio
Café en polvo	Vitamina A	Hierro Magnesio Fósforo