



Pan de máquina multigrano

Esta deliciosa receta combina tu pan integral tradicional con un boost de Omega 3, gracias a la variedad de semillas que contiene.

**Comienza tu día con una rebanada de este pan y dale a tu cuerpo un plus de beneficios antiinflamatorios.
¡Corre a prepararlo!**





Tiempo de preparación: 3 horas 30 minutos

Porciones: 12 porciones

Ingredientes

- 1 2/3 de taza de leche de almendra
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tazas de harina de trigo integral
- 2 cucharadas de azúcar mascabado
- 1 1/2 cucharadita de sal
- 2 1/4 cucharadita de levadura sin diluir
- 1/4 de taza de semillas de calabaza
- 1/4 taza de semillas de girasol
- 2 1/2 cucharadas de ajonjolí
- 2 1/2 cucharadas de semillas de chía

Equipo de producción:

- Máquina para pan

Preparación:

- 1** Colocar todos los ingredientes, menos las semillas, en el orden que se mencionan en la lista, dentro de tu canastilla de la máquina.
- 2** Seleccionar el ciclo: “Whole cycle y Medium Crust” de la máquina
- 3** Presionar el botón “start”
- 4** Colocar las semillas una vez comenzado el ciclo.
- 5** Una vez listo, después de 3 horas, voltear el pan dentro de la canastilla y quitar el aspa que está en la base del pan
- 6** Dejar reposar por 10 minutos mínimo.
- 7** Rebanar y disfrutar.



Aporte por porción:

Calorías: 212.3kcal

Grasa total: 3g

Carbohidratos: 29.3g

Proteína: 7.7g

Fibra: 4.2g

Valor nutrimental

Alimento	Aporte de vitaminas por porción	Aporte de minerales por porción
Leche de Almendra	Vitamina B6 Vitamina B12	Calcio Potasio Magnesio Fósforo Zinc
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
Semillas de calabaza	Vitaminas A Vitamina E	Magnesio Manganeso Zinc
Semillas de girasol	Vitamina A Vitamina D Vitamina E	Hierro Fósforo Calcio Magnesio
Ajonjolí	Vitamina A Vitamina C Vitamina B	Hierro Zinc Calcio
Chía	Vitamina C Vitamina E Vitamina A	Fósforo Potasio Hierro Zinc