

PAN DE MOLDE CON ESPINACAS Y PIPAS DE CALABAZA

ingredientes

Aceite de oliva virgen extra para engrasar	370 g de harina integral
780 g de agua	1 cucharadita de sal (5 g de sal)
10 g de levadura fresca	20 g de pipas de calabaza
70 g de hojas de espinacas	

RED BEDCA

<https://docs.google.com/document/d/1Xcmj6DQrrulwSj9abC628T2ixfx5a1THmkd9kUxypMO/edit?usp=drivesdk>



1

Engrasa el molde de aluminio desechable y reserva

2

Pon 180 g de agua, levadura, las espinacas, la harina y la sal en un bol y mezcla.

3

Saca la masa y en la encimera pon un poco de harina. Aplástala y pon 10 g de semillas y haz una bola.

4

Amasala hasta formar un cilindro. Colocala en el molde, pinta con AOVE y espolvoree 10 g de semillas. Tápalo y dejalo 1 hora reposar.










5

En un recipiente coloque 600 g de agua y coloque el molde encima para que se cocine al vapor durante 45 min.

6

Saca del molde y deja enfriar.

Valor nutricional (100 g)

- ENERGÍA  445,96 kcal
- HIDRATOS  78,77 g
- GRASAS TOTALES  6,078 g
 - Saturados  1,048 g
- SAL  1,679g
- FIBRA  12,28 g
- CALCIO  83,73 mg
- HIERRO  5,477 mg
- VITAMINA A  127,49 ug

