



# ROSQUILLETES INTEGRALS

40 UNIDADES

TIEMPO TOTAL 2H

TIEMPO DE PREPARACIÓN 30 M.

## INGREDIENTES:

- 190 ml de agua
- 1 cdta Sal
- 15 g de levadura fresca
- 30 g de sésamo
- 50 ml AOVE
- 380 g harina integral de trigo



## ELABORACIÓN:

1. Vertemos el Aove, el agua y la levadura y mezclamos
2. Añadimos la harina y la cdta de sal y amasamos
3. Añadimos el sésamo y volvemos a amasar
4. Retiramos la masa en un bol previamente engrasado con aceite, y dejamos reposar la masa unos 45' cubierta con un trapo
5. Precalentamos el horno a 220°
6. Amasamos la masa sobre una superficie espolvoreada con harina y damos forma a la masa
7. Honeamos durante 12-14'



## VALOR NUTRICIONAL

### POR 100 G

1750 kcal  
51,80 g Proteína  
240,88 g CH  
73,43 g Grasa Total  
10,41 g Grasa Saturada

### POR RACIÓN (15g)

46 kcal  
1,28 g Proteína  
6,04 g CH  
1,83 g Grasa  
0,96 g Fibra

[HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/1UZ73gNg80SKgXgVnHlVFLXW-6JHWRsKq/view?usp=drive\\_sdk](https://drive.google.com/file/d/1UZ73gNg80SKgXgVnHlVFLXW-6JHWRsKq/view?usp=drive_sdk)

