

# *Pan Integral* **DE HARINA DE GARBANZO Y ARROZ**



*Por Carmen Espinosa y María Cervantes Espinosa*

## Ingredientes:

- 120 g de harina de garbanzo
- 120 g de harina de arroz
- 80 g de almidón maíz o almidón de tapioca
- 40 g de harina de coco
- 1 cda sopera de semillas mixtas de tu elección, y un poco más para decorar
- 1 cdita de psyllium
- 2 cditas de goma de xantana
- 1 cdita de sal de mar
- 340 ml de agua a temperatura ambiente
- 1 cda sopera de levadura seca instantánea
- 1 cdita de azúcar
- 1 huevo entero
- 100 g de mantequilla a temperatura ambiente





## Procedimiento:

---

En un recipiente coloca la harina de garbanzo, de arroz y de coco, junto con el almidón, las semillas de tu elección, el psyllium, la goma de xantana y la sal. Con ayuda de una espátula revuelve muy bien.

En el tazón de la batidora coloca el agua y la levadura, y con ayuda de un batidor de globo mezcla muy bien; enseguida incorpora el azúcar, el huevo y la mantequilla.

Añade al tazón de la batidora todos los ingredientes secos y mezcla un poco, antes de prender la batidora, para que no te salte.

Con ayuda del aditivo llamado "cola de cochino" amasa durante 15 minutos a velocidad media, hasta obtener una mezcla cremosa y húmeda.

Engrasa un molde de aproximadamente 20 x 10 x 8 cm de altura.

Con ayuda de una espátula coloca toda la masa en el molde y, con tus manos humedecidas en agua, alisa muy bien toda la superficie y decora con las semillas de tu elección.

Cubre el molde con una bolsa de plástico para que la masa no se reseque y deja fermentar un poco (a una temperatura de 25°C tardará aproximadamente 45 minutos).

Precalienta tu horno a 200°C.

Cuando tu pan haya fermentado y tu horno esté bien precalentado, mete tu pan al horno, baja la temperatura a 180°C y hornea aproximadamente 40 minutos.

Al terminar de hornear, desmolda tu pan y colócalo sobre una rejilla.

Cuando tu pan esté frío rebánalo con un cuchillo de pan.

**¡Buen provecho, espero te guste!**

# CURSO PAN *sin gluten*

CON AUTÉNTICO SABOR A PAN



¿Estás lista para hacer Pan Sin Gluten  
con auténtico sabor a pan?

O F E R T A E S P E C I A L

~~PRECIO ORIGINAL 399 USD~~

**SÓLO POR HOY**  
**107 USD**

Quiero inscribirme



¡CON ACCESO DE POR VIDA!  
Al dar click verás el monto en tu moneda local.