

PANES de SALVADO – PIZZA de SALVADO



Ingredientes

250 Gs. De Harina para pizzas
120 Gs. Harina Integral
50 Gs. De Salvado de trigo grueso
100 Gs. De Harina común
250 cm³ de agua tibia
50 cm³ Aceite de girasol u oliva
Sal a gusto
Una pizca de azúcar
1 Cucharada de leche en polvo

Preparación

Poner en un Bowl la harina para pizzas, la integral y el salvado, y mezclar bien.

En una taza, poner el agua tibia, la leche, la sal y el azúcar, disolver bien.

Hacer un hueco en la mezcla del bowl, poner el agua y luego el aceite

Luego mezclar bien e ir agregando la harina común hasta que se forme la masa, que quede húmeda.



Tapar el bowl y dejar levar 1 hora



Luego si es para pizza dividir en bollos de 300 grs.

Si es para pizza para 2, hacer bollos de 150 grs.

Si es para panes bollos de 100 Grs.

Pegar 6 golpes, a cada bollo, sobre una mesa firme, dejar levar ½ hora, y luego estirar las masa.

Si es para pizza diám. 29 cm, pizza para 2 diám. 26 cm. y si es para panes diám. 14 cm.



Dejar levar $\frac{1}{2}$ hora más.

Por ultimo poner en horno caliente, de 12 a 16 minutos.

Y a disfrutar



Pan



Pizza normal



Pizza para dos