

Pan de Harina de Avena

Sirve: 20 porciones

Ingredientes

- 1 taza avena
- 1 cucharadita sal
- 1 1/2 agua hirviendo
- 1 paquete levadura activa deshidratada
- 1/4 taza agua calientita (105 – 115 grados)
- 1/4 taza panela o melaza ligera
- 1 1/2 aceite vegetal
- 2 tazas harina integral
- 2 tazas harina blanca

Preparación

1. Combine la avena y la sal en un tazón grande. Vierta el agua hirviendo; deje enfriar hasta calientita (105°F – 115°F).
2. Disuelva la levadura en 1/4 taza de agua calientita en un tazón pequeño.
3. Agregue el agua con la levadura, panela o melaza, y aceite a la mezcla de la avena que se dejó enfriar un poco. Integre la harina integral y 1 taza de harina blanca. Agregue más harina integral para hacer que la masa esté lo suficiente tiesa como para amasar.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	130
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	120 mg
Total de Carbohidrato	25 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Amase en una superficie ligeramente enharinada hasta que la masa esté suave y elástica, unos 5 minutos.

5. Coloque la masa en un tazón ligeramente engrasado, girando para engrasar la parte de arriba de la masa también. Cubra con una toalla limpia; deje subir en un lugar calentito hasta que la masa tenga el doble de volúmen, aproximadamente 1 hora.

6. Vuelva a amasar en una superficie limpia. Dele forma a la masa y coloque en un molde de 9x5 pulgadas. Cubra con una toalla limpia; deje subir en un lugar calentito, hasta que la masa haya doblado su volúmen, aproximadamente 1 hora.

7. Precaliente el horno a 375°F. Cocine durante 50 minutos o hasta que el pan tenga un sonido hueco cuando se golpee. Cubra con papel aluminio durante el proceso de horneado si el pan se dora demasiado rápido. Saque el pan del molde y deje enfriar en una reja.

Notas

Cornell Cooperative Extension, Division of Nutritional Sciences, Cooking Up Fun - Yeast Breads