

PANECILLO DE CACAO



| Media



| 110 min



| 4 raciones



| 1,9 €/ración

INGREDIENTES

Pre-fermento

- 100 g harina
- 60 g agua
- 2,5 g levadura de panadería

Masa

- 180 g harina de fuerza
- 120 g harina floja
- 60 g cacao en polvo
- 250 g agua
- 7 g sal
- 7 g levadura de panadería
- 70 g pre-fermento



ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN

ELABORACIÓN

1. El día anterior elaborar el prefermento mezclando todos los ingredientes, dejar una hora tapado a temperatura ambiente y después introducirlo en la nevera.
2. Tamizar las harinas, el cacao y la sal.
3. Añadir el prefermento y amasar hasta conseguir la prueba de la membrana, que estira sin romperse. Es necesario amasar aproximadamente durante 10 a 12 minutos a mano.
4. Incorporar la levadura disuelta en agua y amasar hasta integrar.

5. Dejar reposar unos 20 minutos bien tapada.
6. Dividir en piezas de unos 100 g y bolear, dejar reposar 5 minutos más, tapadas.
7. Formar las barritas, depositar en bandeja para horno enharinada y dejar fermentar hasta que doblen el volumen.
8. Greñar (hacer unos cortes en la parte superior) y hornear a 210 °C durante 20 minutos con vapor los primeros 5 minutos.
9. Sacar y dejar enfriar en rejilla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 400 Kcal	hidratos de carbono 83 g	azúcares 12 g	Grasas 2 g	grasas saturadas 0,4 g	Proteínas 11 g	Fibra 3,5 g	Sal 1,7 g
-------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	------------------------------------	-------------------------	----------------------	----------------------------------	--------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRISCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si sobra panecillo de cacao, no lo dejes fuera, congélalo para poder disfrutar de él otro día!

CONSEJOS CONSCIENTES

- Cuando hagas los panecillos aprovecha el calor del horno para hacer otra receta, ahorrarás tiempo y energía!
- Cuando laves los utensilios no dejes correr el agua si no es necesario, de esta forma reduciremos el consumo de agua.