



las buenas recetas de Marithé

Pan

SIN HUEVO, SIN HARINA DE TRIGO

Receta para hacer con la mezcla panificable «Valpiform». Composición de la mezcla : harina de arroz, almidón de maíz, leche en polvo, azúcar, celulosa, harina de guar, lecitina de soja. Costo de un pan de miga común de 500g en el comercio : 2,21€.

Costo de un pan de 500g (receta) : 2,96 €.

INGREDIENTES

- 1 kg de la mezcla panificable,
- 40 g de margarine de maravilla,
- 20 g de sal,
- 1 sobre de levadura liofilizada ó 40 g de levadura fresca,
- 1 litro de agua a 35°

INSTRUCCIONES

- Poner la mezcla panificable en un recipiente, agregar la margarina reblandecida, luego la sal.
- Disolver la levadura en un poco de agua tibia, incorporarla a la preparación y mexclar.
- Agregar el agua a 35°, utilizar una batidora durante 10 mn.
- Vaciar en dos moldes de queque engrasados, y colocarlos en un lugar caliente. Dejar levantar la masa por 1 hora.
- Poner los moldes en el horno precalentado y dejar cocinar por 35 à 40 mn à 220°.
- Vaciar los moldes al sacar del horno, dejar los panes sobre una rejilla.
- Conservar el pan al fresco.

Recetas de
Marie-Thérèse ROTH



Service de
Médecine Interne,
Immunologie Clinique
et Allergologie
Hôpital Central
29, Av. de Lattre de Tassigny
54035 NANCY Cedex