

Pan de molde sin gluten



Autor: PRO RS / DOWN ESPAÑA

Tiempo: 1 hora y 20 minutos.

Para: 8 personas

Preparación

1. Echar ½ kilo de harina sin gluten en un bol grande.
2. Echar 10 g de levadura seca en el bol grande.
3. Remover con las manos.
4. Echar 12 g de aceite en el bol grande.
5. Echar 250 ml de agua en el bol grande.
6. Mezclar con las manos.
7. Echar 250 ml de agua en el bol grande.
8. Mezclar con las manos hasta tener una masa viscosa y suave. No deben quedar restos de harina ni agua sueltos.
9. Echar 10 g de sal en el bol.
10. Mezclar muy bien con las manos.
11. Untar un molde con margarina.
12. Echar un poco de harina sin gluten en el molde.
13. Mover el molde para repartir la harina.
14. Echar la masa del bol en el molde.
15. Repartir la masa en el molde con las manos.
16. Mojar un trapo con agua templada. Escurrir el trapo.
17. Tapar el molde con el trapo.
18. Dejar reposar la masa aproximadamente 1 hora. El tamaño tiene que crecer hasta el doble.



Ingredientes:

- » 1/2 kilo de harina sin gluten.
- » 10 g de levadura seca.
- » 12 g de aceite de oliva.
- » ½ litro de agua.
- » 10 g de sal.
- » Margarina.

19. Encender el horno a 200 grados.
20. Mojar el horno con agua con un pulverizador.
21. Cuando esté caliente el horno mojar la masa con agua con un pulverizador.
22. Mojar otra vez el horno con agua con un pulverizador.
23. Con ayuda de unas manoplas meter el molde en el horno. Cocinar durante 40 minutos. Con ayuda de unas manoplas sacar el molde del horno. Apagar el horno.
24. Golpear el pan con los nudillos. Si suena hueco está hecho. Si no suena hueco meter en el horno unos minutos.
25. Dejar enfriar 10 minutos.
26. Sacar el pan del molde.
27. Dejar enfriar sobre una rejilla.

ANTES DE EMPEZAR A COCINAR DEBEMOS TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- Ponerse el delantal
- Tener la cocina limpia
- Lavarnos las manos y secárnoslas
- Preparar los utensilios
- Preparar los ingredientes

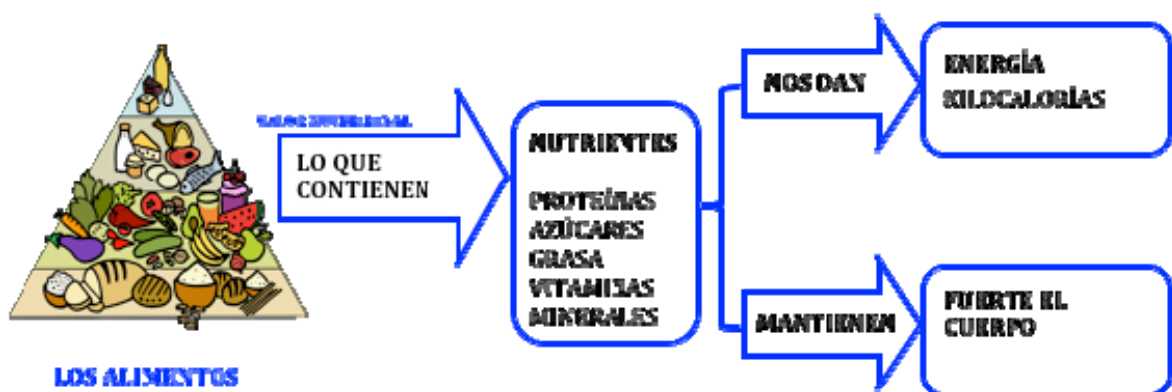
🍴 Consejos

- Un gran desayuno es una rebanada de pan con un poquito de tomate y un chorrito pequeño de aceite de oliva.
- Cuando se cocinan alimentos sin gluten es importante utilizar utensilios que sólo usemos para alimentos sin gluten.

🍴 ¿Puedo comer de esto?

Valor nutricional: 100 g de pan tiene 340 Kcal que contienen 3,9 g de proteínas, 75,4 g de hidratos de carbono y 2,7 g de grasa. El **valor nutricional** es lo que contienen los alimentos, que **nos dan energía** y mantienen el **cuerpo fuerte**.

- Se recomienda comer 1 rebanada de pan en el desayuno o merienda acompañado de fruta y una bebida.
- Se recomienda comer pan en la comida con moderación, siempre que la comida no tenga otros cereales. Hay que tener en cuenta que la pasta y el arroz son cereales.
- El pan es básico en la dieta de las personas.
- El pan tiene nutrientes esenciales.



Ingredientes

½ Kilo harina sin gluten



10 g levadura seca sin gluten



½ litro de agua



Sal



4 cucharaditas de Tulipán



Utensilios

Bol grande



Molde



Trapo



Pulverizador



Preparación con imágenes

1



Echar ½ kilo de harina sin gluten en un bol grande

2



Echar 10 g de levadura seca

3



Remover con las manos

4



Echar 12 g de aceite en el bol grande

5



Echar 250 ml de agua templada en el bol

6



Mezclar con las manos

7



Echar 250 ml de agua templada en el bol

8



Mezclar con las manos hasta tener una masa viscosa y suave.
No deben quedar restos de harina ni agua sueltos

9



Echar 10 g de sal en el bol grande

10



Mezclar muy bien con las manos

11



Untar un molde con margarina

12



Echar un poco de harina sin gluten en el molde

13



Mover el molde para repartir la harina

14



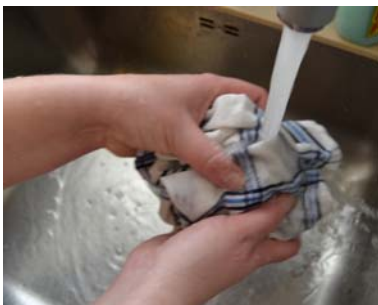
Echar la masa del bol en el molde

15



Repartir la masa en el molde con las manos

16



Mojar un trapo con agua. Escurrir el trapo

17



Tapar el molde con el trapo

18

Dejar reposar la masa aproximadamente 1 hora
El tamaño tiene que crecer hasta el doble

19

Encender el horno a **200 grados**

20



Mojar el horno con agua
con un pulverizador

21



Cuando esté caliente el horno
mojar la masa con agua con un
pulverizador

22



Mojar otra vez el horno con
agua con un pulverizador

23

Con ayuda de unas manoplas meter el molde en el horno

Cocinar **40 minutos**

Con ayuda de unas manoplas sacar el molde del horno

24



Golpear el pan con los nudillos
Si suena hueco, está hecho
Si no suena hueco meter en el horno unos minutos

25

Dejar enfriar **10 minutos**

26



Sacar el pan del molde

27



Dejar enfriar en una rejilla

¡¡MUY BUEN PROVECHO!!