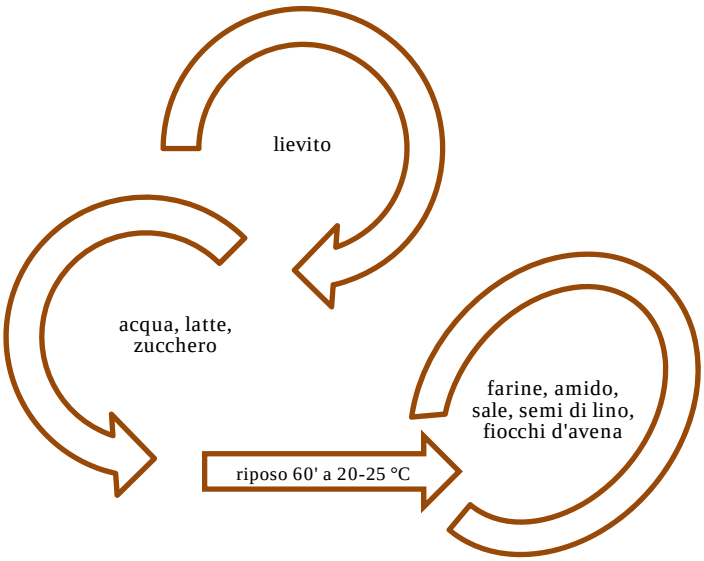
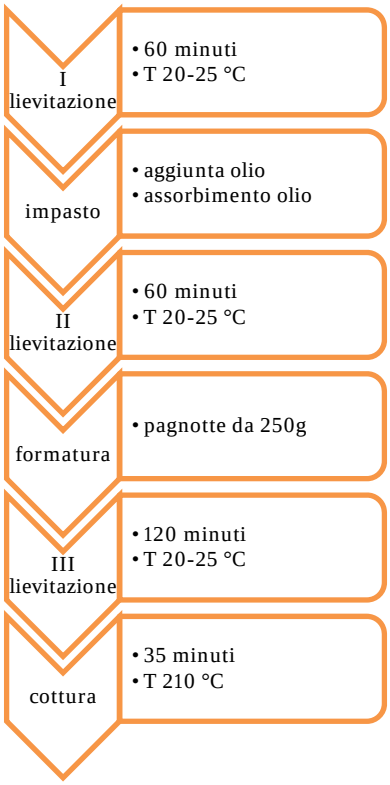
PAGNOTTE SEMI INTEGRALI CON SEMI DI LINO E FIOCCHI D'AVENA

ingrediente	%
farina integrale di grano tenero	20,41
acqua	20,41
farina di manitoba	15,31
latte fresco parazialmente scremato	15,31
olio di semi di girasole	5,10
farina di riso	5,10
amido di mais	5,10
semi di lino	5,10
fiocchi d'avena	5,10
lievito di birra	1,02
sale	1,02
zucchero	1,02
	100,0

PREPARAZIONE

miscelare l'acqua a 40 °C, il latte p.s. e lo zucchero
aggiungere il lievito (LSA, Lievito Secco Attivo)
lasciare riposare per 60 minuti a 20-25 °C
setacciare e miscelare insieme le farine, l'amido e il sale
aggiungere i semi di lino e i fiocchi d'avena
aggiungere la soluzione acquosa con il lievito
senza impastare lasciare riposare per 60 minuti a 20-25 °C
aggiungere l'olio di girasole ed impastare fino ad assorbimento
lasciare riposare per 60 minuti a 20-25 °C
formare pagnotte di uguale peso (circa 250g ciascuna)
lasciare riposare per 60 minuti a 20-25 °C
cuocere in forno per 35 minuti a 210 °C



Valori nutrizionali indicativi	g/100g
grassi	11,4
di cui:	
acidi grassi saturi	1,4
carboidrati	51,7
di cui:	
zuccheri	3,9
fibre	5,2
proteine	9,4
sale	1,45
kcal	357

GDA	%
grassi totali	16,3
acidi grassi saturi	7,0
carboidrati	19,9
zuccheri	4,3
proteine	18,8
sale	24,2
fibra	20,8