

PAN BAJO EN PROTEÍNAS Y SIN GLUTEN

(Con ingredientes fáciles de encontrar)



INGREDIENTES



Tabla con cantidad de proteína y aminoácidos por 100g de pan, al final de la receta.

- 400 g de yuca cocina (solo en agua)
- 1/2 cucharada sopera de azúcar
- 1 o 1 y ½ cucharadita de sal (según gustos)
- 10 g de levadura de panadero deshidratada o 15 g de levadura fresca de panadero
- 100 ml de leche de arroz
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva o de otro aceite vegetal
- Entre 330 a 350 g de fécula de patata
- 1 cucharada de mantequilla, punto pomada, para pintar los panes (opcional)

Nota: la cantidad de fécula va a depender de la cantidad de agua que retenga la yuca cuando la cocines. Lo que hay que lograr es una masa lisa, suave al tacto y que no se pegue en las manos.

Como preparar la yuca



Lo primero será pelar la yuca con un pelador. También lo podrás hacer con un cuchillo pero es más costoso.



Lo siguiente será cortar la yuca pelada en trozos pequeños (como en la imagen).



Después, cubra los trozos cortados con agua a temperatura ambiente en una olla a presión (es más rápido), hasta que su olla indique presión, dejando cocinar 5 minutos más para que la yuca se ablande. Para comprobar si está cocida pinche con un tenedor y retire.

Preparación del pan

PASO1



Ponga los trozos de yuca en un recipiente alargado para evitar que queden trozos enteros. Igualmente es posible hacerlo en el mismo bol siempre y cuando se garantice la consistencia del puré.

Paso siguiente, debes añadir el resto de ingredientes: azúcar, sal, aceite, la leche de arroz templada y la levadura.



La yuca debe estar templada para empezar a elaborar el pan, ya que si está caliente anula la acción de la levadura provocando que la masa no aumente su tamaño.

Preparación del pan

PASO 2



Lo siguiente será verter el puré en un bol y añadir la fécula de patata gradualmente.



Tenga en cuenta que cada vez que añada una cucharada de fécula, tendrá que volver a remover.



Cuando la masa esté lisa y suave y no se pegue en las manos, cubra el bol con un film de cocina y deje reposar y crecer por 1 hora en un lugar cálido y sin corriente de aire.

Preparación del pan

PASO 3



Pasada esa hora, la masa tiene que haber crecido en tamaño (dependiendo de la temperatura ambiente). Una vez la masa haya crecido, sáquela del bol, amásela con las manos para quitar el aire y corte en tantos trozos como prefiera.



Paso seguido, unte algunos moldes con aceite. Necesitará más de uno. A continuación, distribuya la masa en bolas de aproximadamente 5 o 6 cm (como indica en la foto) o también en formas alargadas, al estilo del pan tradicional.



Luego pinte los panes con mantequilla, si lo desea, y déjelos que vuelvan a crecer otra media hora más.

Transcurrido ese tiempo lleve la preparación al horno precalentado a 180°C durante unos 20 minutos o hasta que se dore su exterior. Finalmente, saque del horno y consuma a elección.

Los panes suelen ponerse algo gomoso al día siguiente, por lo que se recomienda llevarlos al microondas por unos 3 segundos y volverán a ponerse blandos.

Tablas valores de nutrientes



VALORES DE PROTEÍNA Y AMINOÁCIDOS
DEL PAN HECHO CON LEVADURA DE
PANADERO DESHIDRATADA O LIOFILIZADA

Proteínas por 100 g de Pan	Aminograma por 100 g de pan			
1,23 g	Valina	51,5 mg	Arginina	94,43 mg
	Leucina	62 mg	Histidina	23,9 mg
	Isoleucina	43,3 mg	Metionina	16,16 mg
	Fenilalanina	39,3 mg	Treonina	41,4 mg
	Triptófano	15,6 mg	Tirosina	80,9 mg
	Lisina	65,9 mg		



VALORES DE PROTEÍNA Y AMINOÁCIDOS DEL
PAN HECHO CON LEVADURA DE PANADERO
FRESCA

Proteínas por 100 g de Pan	Aminograma por 100 g de pan			
0,91 g	Valina	32,26 mg	Arginina	79,07 mg
	Leucina	36,95 mg	Histidina	15,71 mg
	Isoleucina	25,49 mg	Metionina	9,93 mg
	Fenilalanina	24,04 mg	Treonina	25,07 mg
	Triptófano	12,63 mg	Tirosina	61,63 mg
	Lisina	40,02 mg		

Descarga esta receta accediendo a mi web www.alimentacion-vigilada.info