

# I N G R E D I E N T E S

## PAN LACTAL

- 1 cucharada de harina 0000
- 20 gr de levadura fresca
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de agua tibia
- 500gr de harina 0000
- 15gr de sal
- Leche
- Huevo
- Semillas (opcional)

# P R O C E D I M I E N T O

- 1- En un bol poner 1 cucharada de harina 0000 y 20 gr de levadura fresca.
- 2- Agregar una cucharadita de azúcar y 2 cucharadas de agua tibia.
- 3- Tapar con papel film o un repasador y dejar en un lugar templado y sin chifletes de aire por 10 minutos. (Vas a ver que duplica su volumen y tiene burbujas de aire).
- 4- En un bol grande poner 500gr de harina 0000 con 15 gr de sal (cucharada colmada). Mezclarla bien.
- 5- Hacer un hueco en el medio y poner la preparación de levadura.
- 6- Con ayuda de una cuchara mezclar de adentro hacia afuera, agregando leche tibia, hasta lograr una masa húmeda.
- 7- Tapar con repasador y llevar a su lugar cálido (yo lo meto en el horno apagado) hasta que duplique su volumen.
- 8- En la mesada con harina, volcar la masa. Amasar con las manos enharinadas, hasta tener una masa lisa.
- 9- Estirlarla y enrollarla como si fuera un pionono.
- 10- Ponerlo en una budinera y taparlo con el repasador.
- 11- Dejar que leude unos 15 minutos, pincelar con huevo y espolvoreado con semillas (opcional)
- 12- Llevar a un horno fuerte hasta que este dorado.  
(Se puede freezar perfectamente)

