

RECETA

# Pan sin gluten



Tiempo de preparación: **25 minutos**

Ingredientes para **8 personas**

**280 calorías**

## Ingredientes

- Trigo sarraceno (200g)
- Trigo de maizena (40g)
- 2 huevos (120g)
- Levadura (10g)
- Sal (al gusto)
- Azúcar (una cucharita pequeña)
- Agua tibia (200ml)
- Anacardos (30g)

## Preparación

1. Poner en un bol todos los ingredientes, echando por último el agua tibia, y remover/mezclar hasta que quede una textura más o menos espesa.
2. Meter la mezcla en un molde para pan y meter al horno a 200<sup>a</sup> durante 20 minutos.
3. Sacar el pan, dejar reposar y cortar en rodajas. Si no está del todo hecho volver a meter 5 minutos en el horno.
4. Servir y disfrutar del pan sin gluten con cualquier ingrediente que le quieras echar encima. Algunos ejemplos son; queso, salmón, aguacate, hummus...etc

## Etiqueta del trigo sarraceno:

Valor nutricional por 100 g	
Energía aportada	344 kcal
<b>Composición</b>	
Carbohidratos	71.50 g
Fibra alimentaria	10 g
Grasas	3.40 g
Proteínas	13.25 g
Agua	9.75 g
<b>Vitaminas</b>	
Tiamina (vit. B1)	0.101 mg
Riboflavina (vit. B2)	0.425 mg
Niacina (vit. B3)	7.020 mg
Vitamina B6	0.210 mg
<b>Minerales</b>	
Calcio	18 mg
Hierro	2.2 mg
Magnesio	231 mg
Fósforo	347 mg
Potasio	460 mg
Zinc	2.40 mg