



Molino Rahue

www.molnorahue.cl

**Harinas de Especialidad
Espelta Integral y Espelta de
Extracción tipo 630**

Harina integral de Espelta y harina de Espelta Tipo 630

La Harina de Espelta Integral contiene todos los componentes del grano de espelta.

La Harina de espelta 630 es una harina de extracción, con menos cáscara y más bajo contenido de ceniza.

Los dos tipos pueden usarse de manera similar. El Integral tiene más fibra y es más áspero al paladar, mientras que el tipo 630 puede usarse como la harina blanca de trigo, para agregar un sabor especial a tus horneados, puedes mezclarlos con harina blanca de trigo tanto en pan como kuchen y pastel.

La Espelta es un cereal antiguo, especie de la cual se desarrolló nuestro trigo de hoy. En una cocina focalizada en nutrición balanceada, el pan de espelta es un valioso aporte, debido a su elevado contenido en proteína. Existe un gran número de recetas y procesos para trabajar con la harina de espelta - para comenzar a hornear con harina de espelta integral, trata con una receta rápida y sencilla, tal como éste:

Preparación:

Pan de Espelta o de Espelta integral

Este delicioso pan se prepara rapidísimo - sólo una hora en el horno; no requiere leudar y el tiempo de armado de la masa es de apenas 10 minutos.

La receta nombra semillas de girasol y linaza - puedes cambiarlas por semillas de zapallo, pistachos, nueces... o simplemente, no colocar nada extra: espacio para experimentar!

Ingredientes:

500 g agua tibia (38 °C)
1 Cubito de levadura (o bien, 22 gramos de levadura en polvo)
300 g Harina integral de espelta
200 g Harina de trigo o harina integral de trigo, según disponibilidad
5 Cucharadas de vinagre balsámico
50 g Semillas de girasol
50 g de linaza
1,5 Cucharadita de sal (7 gramos, apróx.)
Horneado: 1 hora a 180 °C

Entibiar el agua hasta 39 °C, colocar la levadura al agua y batir hasta que se disuelva completamente.
Agregar las harinas y revolver con la batidora, con ganchos de amasar.
Después de un minuto, agregar el vinagre y las semillas de linaza y girasol.
Batir por 5 minutos a velocidad media, hasta que la masa comienza a compactarse.

Engrasar un molde de pan con mantequilla y colocar toda la masa. Al horno! después de 60 Minutos, el pan está dorado y listo. Dejar enfriar unos pocos minutos, luego sacar del molde y dejar enfriar sobre una rejilla.

Información nutricional

(Contenido por 100 gramos)

Energía: 1496kJ (357 kcal)

Grasa total: 3,6 g

De ellas, grasas saturadas: 0,5 g

Hidratos de carbono: 63,7 g

De ellos, azúcares: 3,9 g

Fibra dietética

Proteínas: 12,7 g

Sal: < 0,01 g

Almacenar en un lugar limpio y seco, a temperatura inferior de 18°C