

Pan de boniato sin gluten

Receta pan de molde de boniato sin gluten: **Gema Azorín de @alotroladodelamesa** nos muestra cómo utilizar el horno de pan cerámico para hacer una pan de boniato sin gluten exquisito rico en almidón resistente al que le añadimos la mezcla de Pan de jengibre para darle un sabor especiado muy invernal y aumentar su contenido en fitoquímicos.



Simplemente, mezcla los ingredientes amasa, fermenta e introduce en el molde con la tapa, la cerámica hace la magia.

Ingredientes

- 300 g boniato asado
- 500 g mezcla de harinas sin gluten para pan
- 3 cucharadas miel
- 2 sobres levadura seca de panadería
- 50 g ghee o mantequilla
- 75 ml bebida vegetal

- 1 pizca sal
- 2 cucharadas mezcla de especias para pan de jengibre

Elaboración paso a paso

- En un bol, añadir el boniato y hacerlo puré. Incorporar la miel, la bebida vegetal y la mantequilla o ghee a temperatura ambiente, mezclar bien.
- Añadir la harina previamente tamizada, la levadura, la sal y el mix de especias. Mezclar hasta integrar por completo. La masa debe quedar en su punto óptimo de hidratación, ajustar con harina o agua según el caso.
- Precalentar el horno a 200 °C.
- Hacer una bola con la masa y dejar reposar en el bol cubierto con un paño limpio durante 30 minutos. Amasar brevemente, y volver a depositar en el bol tapado hasta que doble su tamaño.
- En una superficie de trabajo enharinada, darle forma rectangular a la masa del tamaño del horno cerámico e introducir en el mismo. Se puede engrasar el molde muy bien o utilizar papel de horno.
- Hacer unos cortes en la superficie de la masa, tapar e introducir en el horno 45 minutos aproximadamente.
- Sacar del horno, retirar la tapa y dejar enfriar.

Valores nutricionales / Ración

Calorías: 263kcal

Carbohidratos: 43g

Proteínas: 5g

Grasas: 10g

Grasas saturadas: 5g

Grasas poliinsaturadas: 1g

Grasas monoinsaturadas: 3g

Colesterol: 21mg

Sodio: 28mg

Potasio: 118mg

Fibra: 5g
Azúcar: 12g
Vitamina A: 3573IU
Vitamina C: 1mg
Calcio: 52mg
Hierro: 2mg
Fuente: conasi.