

Pan Negro PKU

Ingredientes:

- 200 g de preparado de harina Loprofin
- 200 g de agua
- 100 g de pasas
- 4 g de levadura fresca
- 35 g de arroz PKU cocido
- 2 g de sal



Elaboración:

1. Triturar las pasas con el agua, reservando un poco para diluir la levadura y la sal. Juntar las dos mezclas.
2. Hervir el arroz y enfriarlo.
3. Poner en un bol la harina y añadir el preparado de agua con el arroz cocido.
4. Remover con las dos manos hasta que quede una especie de pasta (no es necesario que esté bien mezclado, sólo dar unas cuantas vueltas).
5. Poner la masa en un bol, tapar con film adhesivo y ponerlo en la nevera toda una noche.
6. Al día siguiente coger una cazuela de medio palmo de diámetro y espolvorea con harina.
7. Poner la masa dentro, tapar con una tapa y cocer en el horno, previamente calentado a 200 °, durante 30 minutos.
8. Sacar del horno, pasar un cuchillo por los lados y desmoldar. Volver a poner al horno durante 5 minutos más para que coja más color oscuro por el exterior.
9. Sacar del horno y dejar enfriar.

Valoración nutricional:

Por 100 g:	E	P: 0,72 g	L:	HC:
	205,5 kcal	(4,28 mg de phe)	0,30g	49,85g