

Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Angelica Pizzolante

www.puntovita.it



*Frequenta continui corsi di aggiornamento e ha diverse collaborazioni divulgative nel campo della nutrizione e dietetica.
Svolge la sua attività in libera professione e presso strutture pubbliche per trasmettere la sana alimentazione attraverso l'educazione alimentare, il corretto abbinamento degli alimenti e la scelta più consapevole di ciò che portiamo a tavola.*

Svolge la sua professione nella provincia di Lecce.

I consigli dell'esperto:

Il pane è uno degli alimenti più diffusi e consumati, in Italia come nel mondo. Esistono più varianti, negli ingredienti come nella loro quantità, dalla preparazione alla forma.

La ricetta che vi propongo è di un pane a lunga lievitazione e idratazione.

Si presta molto bene non solo a pranzo e cena, ma anche a colazione.

Provatele spalmandoci una crema di frutta secca, del miele o della marmellata.

PANE CROCCANTE

Ingredienti:

400 g di farina 0

250 ml di acqua a temperatura ambiente

2 g di lievito secco o 4 g di lievito fresco

30 g di semi misti (semi di lino, semi di sesamo, semi di girasole, ecc)

½ cucchiaino di zucchero

½ cucchiaino di sale

Preparazione:

1. In una ciotola aggiungere farina, semi misti, sale, zucchero, lievito e infine l'acqua.
2. Impastare fino ad ottenere un panetto morbido.
3. Lasciare lievitare per 12-18 ore
4. Cuocere a 220°C per 25-30 minuti



Prova assaggio superata!

Le quantità indicate sono adatte a proporzionare gli ingredienti per la preparazione della ricetta.

Le quantità idonee all'età sono consultabili al [link porzioni per età](#)