



1/4 persone

INGREDIENTI

Acqua
Farina di tipo 1
Farina di farro
Farina di avena
Lievito
Sale iodato

1 PAX	4 PAX
g 35	g 140
g 27	g 108
g 38	g 152
g 6	g 24
g 1	g 4
g 0,8	g 3,2



Pane al farro e fiocchi d'avena

Luca, Francesco (Ecfop – Monza)

92

IL RICETTARIO / PANI

PROCEDIMENTO

Impastare tutti gli ingredienti tranne il sale e i fiocchi d'avena fino a quando l'impasto non comincia a risultare compatto. Aggiungere quindi il sale e lavorare per ottenere una massa liscia, omogenea ed elastica. Aggiungere quindi i fiocchi d'avena ed impastare fino a che non si saranno inglobati con l'impasto. Far lievitare per 20 minuti coperto con un telo di nylon. Spezzare in pezzi quadrati o esagonali da 100g.

Formare con il mattarello dei rettangoli (circa 13x5x1 cm) e arrotolarli su se stessi sul lato corto, quindi arrotondare ben stretto, inumidire la superficie superiore dell'impasto e passarla in una bastardella con fiocchi d'avena, eseguire quindi dei tagli sotto pelle decorativi a piacere.

Far lievitare 40 minuti circa a temperatura ambiente. Infornare a temperatura di 225/230°. Cuocere per 20 minuti.

MODALITÀ DI COTTURA

Forno statico a 225/230°C.

ALLERGENI

Glutine, frutta a guscio, sesamo.

VALORE ENERGETICO

228,59 kcal/PORZIONE

FATTORI NUTRITIVI

La farina di farro è ricca di proteine e di vitamine del gruppo b, contiene un amminoacido essenziale mancante o carente in molti altri cereali, la metionina; i fiocchi d'avena ricchi di fibre alimentari solubili e insolubili, l'avena contiene betaglucono e pectina utili a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo 'cattivo' e favorire la regolarità intestinale. Contiene inoltre vitamina A e quelle del gruppo B, oltre a molti sali minerali tra i più importanti per tutto l'organismo.

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Il farro è privo di colesterolo e i fitoestrogeni che contiene, in associazione alla niacina (vitamina B3), aiutano a ridurre i livelli di quello cattivo, prevenendo di conseguenza il rischio di aterosclerosi e malattie cardiovascolari in genere, sono ricchi di fibre che possono aiutare a ridurre il colesterolo cattivo. I Beta-glucani contenuti nelle fibre di avena, abbassano i livelli di colesterolo nel sangue.

COSTI

1 PAX = 0,34 EURO 4 PAX = 1,35 EURO

STAGIONALITÀ

La raccolta del frumento tenero avviene in Italia verso giugno-luglio, il farro è più tardivo del grano e si raccoglie sino alla metà di luglio, l'avena se si semina a fine settembre viene raccolta in maggio. Se si semina a marzo si raccoglie a giugno. Essendo prodotti secchi non necessitano di una stagionalità ben precisa.

