



TOSTADA DE PAN CON ACEITUNAS

INGREDIENTES PARA 8 COMENSALES

- 750 g de harina
- 450 ml de agua
- 1 unidad de levadura
- 50 g de aceitunas verdes sin hueso
- 50 g de aceitunas negras sin hueso
- sal

LA PREPARACIÓN

- Mezclar la harina y la sal en un recipiente.
- Mezclar la levadura con una taza pequeña de agua tibia (el agua no tiene que estar muy caliente).
- Incorporar la mezcla de la levadura, al recipiente con la harina.
- Añadir las aceitunas troceadas y amasar con las manos hasta conseguir una masa suelta.
- Si la masa queda muy blanda, se puede añadir un poco de harina. Mientras si queda muy seca, se puede añadir un poco de agua.
- Enharinar una superficie lisa, poner la masa y amasar bien durante unos 20 minutos (tiene que quedar bien suelta).
- Engrasar ligeramente un bol, poner la masa anterior y cubrir con un paño o papel transparente. Dejar hasta que aumente el volumen (1 hora-1'30 horas).



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 66.5 g	Grasas 4 g
Kcal 349	Proteínas 9.5 g

- Volver a poner la masa en una superficie lisa y amasar. Cubrir de nuevo y dejar reposar unos 15 minutos.
- Repetir el proceso de amasado, cubrir y dejar reposar unos 50 minutos.
- Introducir la masa en el horno precalentado. Cuando empiece a subir, hacer un corte con forma de cruz en la parte superior del pan.
- Al final de la cocción bajar la temperatura del horno.