

Pa de sègol

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Pa per a qualsevol àpat

Dificultat: ★★★★★

Temps total d'elaboració: 4,5 H.

Funció de la recepta:

Aport de carbohidrats i minerals pre-competició

Recepta per a: 500gr 14 llesques

Preu per persona: 1,20€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	45 g.
Hidrats	340 g.
Greixos	20 g.
Energia	1709 kcal

INGREDIENTS

- 2 grapats de fulles de dent de lleó
- 500gr de farina 100% de sègol ecològica
- 450ml d'aigua calenta
- 1 cullerada sopera d'oli d'oliva
- 1 culleradeta de postre de sal
- llevat químic (1 sobre o mitja pastilla de fresc) o llevat mare.

ELABORACIÓ

1. En una perola barreges tota la farina amb l'aigua calenta i remenes bé amb un cullerot de fusta o una llengua de silicona.
2. Afegeixes el llevat, l'oli i la sal i tornes a remenar de manera que et queda una pasta homogènia.
3. Amb les mans una mica mullades agafes tota la massa i en fas una bola.
4. En un bol gros untes totes les parets amb oli. Poses la massa a dins i deixes reposar durant 3h, tapat amb film i en un lloc càlid.
5. Amb les mans mullades treus la massa (qua haurà crescut) i li tornes a donar forma de bola.
6. Col·loques la bola en una safata de forn amb paper de forn o un individual de silicona i fas un tall en creu a dalt.
7. Coure al forn durant 1h a 180°

PROPIETATS

El sègol és un cereal que és una mica amarg i té molt poc gluten (ideal per els qui tenen sensibilitat al glúten, que no celiacs), és per això que no queda esponjós. És molt nutritiu i per tant costa més de digerir que altres cereals, s'ha de menjar sabent que tindràs una digestió tranquil·la. Tanmateix és ric en les vitamines del grup B: B1 , B2, B6 i B9. A més conté vitamina E, i minerals com el Coure, Ferro, Zinc, Magnesi i Potassi.

Esteu encostipats? doncs el sègol conté un alt índex de mucíl·lags (és un tipus de fibra soluble). La fibra de mucíl·lag també actua contra les inflamacions de les mucoses tant respiratòries com digestives, com poden ser la gastritis , les inflamacions de la mucosa nasal, bucal i de la gola deguda als refredats.

També, el mucíl·lag envolta el colesterol i impedeix que es fixi a les parets venoses i combat l'estrenyiment.

AL·LERGÒGENS

