

# Pa ràpid de fajol

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Pa per a qualsevol àpat

**Dificultat:** ★★★★★

**Temps total d'elaboració:** 45 minuts

**Funció de la recepta:**  
Tenir opcions sense gluten

**Recepta per a:** 8 llesques

**Preu per persona:** 1,10€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	3,5 g.
Hidrats	38 g.
Greixos	20 g.
Energia	338 kcal

## INGREDIENTS

- 40gr de farina de fajol
- 20gr kuzu
- 60ml d'aigua
- 1/2 cp sal
- 1 cs oli d'oliva
- 2 prunes semiseques
- 5gr de llevat impulsor (de pastisser)
- 2 anous
- una mica de fonoll o altre espècie

## ELABORACIÓ

1. Barregem bé per una banda els secs (fajol, kuzu, sal i llevat impulsor).
2. Barregem els líquids (oli i aigua).
3. Afegim als líquids les nous i les prunes trossegades petites.
4. Afegim els sòlids al líquid i barregem amb cura.
5. Deixem reposar uns minuts perquè absorbeixi la humitat.
6. La decorem (o no) i al forn.
7. El courem entre 15 i 20min a uns 200 graus.

## PROPIETATS

- El gra de fajol no té gluten per naturalesa i es converteix en una fantàstica opció per celíacs o intolerants.
- Aquest és un pa ideal per tardor ja que el fajol i el fonoll ens ajuden a escalfar-nos.
- Les anous i la fruita seca ens ajuda a mineralitzar-nos.



## AL·LERGÒGENS



\*No recomanat per a intolerants a la fructosa