

# Barra trenzada de pan de espelta y romero



## Ingredientes

225g. harina de fuerza

135g. harina integral de espelta

50g. salvado integral

100g. harina común

8 g. sal

2 cdtas aceite de oliva virgen

1 cdts miel

1 sobre levadura de panadería

325 g. agua

1 cdts romero fresco (lo molí en el molinillo para que quedara más fino y olía de maravilla)

Sésamo tostado

## Pasos

Mezclamos la harina con la levadura , hacemos un hueco en medio de ella y vertemos el agua, el aceite, la miel, el romero y la sal.

Amasamos integrando bien los ingredientes hasta conseguir una masa suave, lisa, que no se pegue a las manos. El amasado podrá durar casi la media hora .

Seguidamente tapamos la bola de masa y la dejamos levar durante 3 horas (en un sitio cálido y sin corrientes).

A continuación desgasificamos ligeramente con la mano y formamos un rectángulo . Enrollar sobre si mismo (en este punto dividí la masa en dos y formé un pan con dos cabos).

En una bandeja con papel de horno disponemos la barra dentro del horno con las luces encendidas y la dejamos levar tapada 2 horas más (crecerá bastante).

Pincelé el pan con clara de huevo y esparcí por encima el sésamo tostado.

Cocemos el pan en horno precalentado a 200°C durante 40 minutos. Dejamos enfriar en la rejilla.

Sale una corteza no demasiado dura (se puede introducir un recipiente con agua para crear vapor y así la corteza será más consistente )

Cortesía de :  
<https://cookpad.com/es/recetas/126135-barra-trenzada-de-pan-de-espelta-y-romero?ref=search>

**EL CORRALÓN**  
GRANERÍA TRADICIONAL

C/ Vega, 5  
29631 Arroyo de la Miel  
951 29 55 32

## Propiedades de la espelta

Beneficios de la espelta, una variedad de trigo con propiedades nutricionales interesantes dentro de una dieta sana y equilibrada. Descubre sus virtudes más importantes.

La **espelta** es una variedad de trigo que se cultiva desde hace unos 7.000 años aproximadamente, siendo cultivada tanto en la antigua China como en el Antiguo Egipto. De hecho, por ejemplo en la antigua China era común no solo su consumo como alimento, sino también era utilizada como ingrediente en la fabricación de cerveza.



En algunas zonas la espelta es tradicionalmente conocida con los

nombres de **trigo verde** o **trigo salvaje**, aunque es cierto que en la actualidad es originalmente poco conocida, a pesar de que con ella se elabora el **bulgur**, una comida típica en Oriente que consiste en la cocción de los granos de trigo en una parrilla y luego se parten.

### Beneficios de la espelta

La **espelta** destaca sobretodo por ser una variedad de trigo ideal para el cultivo ecológico, lo que se traduce principalmente en que la mayoría de productos de espelta que encontramos actualmente en el mercado proceden de agricultura/cultivo ecológicos.

Desde un punto de vista nutricional es un cereal sumamente rico en proteínas (contiene 8 aminoácidos esenciales), minerales (como el fósforo, hierro y magnesio) y vitaminas (especialmente vitaminas del grupo B, vitamina E y betacarotenos).

También destaca por su alto contenido en fibra, lo que nos encontramos ante un cereal adecuado en caso de estreñimiento. Gracias a este beneficio nutricional también se convierte en un cereal ideal para dietas de adelgazamiento.

### Información nutricional de la espelta

Calorías	320 kcal.
Proteínas	15 g.
Hidratos de carbono	63,3 g.
Grasas totales	2,7 g.
Fibra	8,8 g.

Vitaminas		Minerales	
Vitamina B1	0,02 mg.	Calcio	20 mg.
Vitamina B2	0,05 mg.	Magnesio	130 mg.
Vitamina E	15 mg.	Fósforo	410 mcg.
		Potasio	445 mg.

### ¿Las personas celíacas pueden consumir espelta?

Debemos tener en cuenta que la espelta, al igual que el trigo común, **contiene gluten**.

Esto significa que las personas celíacas (esto es, con [intolerancia al gluten](#)) no pueden consumir espelta.