

RECETA CON ARROZ INTEGRAL: (RECETA DE LOS 5)

Harina de arroz integral.....	500 gr.
Agua.....	500 ml.
Harina de linaza (semillas de lino molidas).....	5 c.s.
Bicarbonato.....	10 gr.
Zumo limón.....	5 cp.
Sal.....	10 gr.



ELABORACION:

Tamizamos las harinas

Mezclamos bien todos los ingredientes secos

Añadimos el agua tibia con el zumo de limón

Mezclamos la masa (no amasar)

Echamos la mezcla en un molde a ser posible de cristal

Metemos en el horno previamente calentado a 180°C durante una hora

Sacamos y dejamos enfriar.

Lo cortamos siempre en frío y guardamos en nevera.



