



INGREDIENTES:

- 2 claras de huevo
- 350 gramos agua
- 1 cucharada vinagre
- 20 gramos aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita azúcar
- 40 gramos levadura prensada fresca , de panadería
- 500 gramos de harina sin gluten Shār Mix Pan
- 1 cucharadita sal

ELABORACION:

1. El vaso, las cuchillas y la mariposa deben estar libres de grasa, muy pero que muy limpios y secos.

2. Coloque la mariposa en las cuchillas, agregue las claras (sin nada de yema) y unas gotas de vinagre. Monte las claras a punto de nieve **programando 2 minutos, velocidad 4.**
Retire y reserve.

3. Quite la mariposa, vierta el agua, el vinagre, el aceite y el azúcar. **Programe 1 minuto, temperatura 37 grados, velocidad 1.**
Agregue la levadura y **mezcle 5 segundos, velocidad 3.**

4. Incorpore las claras montadas, la harina y la sal. **Mezcle programando 20 segundos, velocidad 6 y a continuación programe 5 minutos, vaso cerrado, velocidad espiga.**

Saque la masa sobre la superficie de trabajo (espolvoreada con harina) y divídala en 4 u 8 partes iguales (según el tamaño que quiera darle a las barras). Con ayuda de la espátula forme rulos y con las manos untadas de aceite de oliva suave déle forma de barra.

Coloque las barras en la bandeja del horno (forrada con papel de hornear o lámina de silicona), y deje reposar en un lugar templado libre de corrientes de aire, hasta que la masa doble su volumen (1 hora aprox.) Déle 4 ó 5 cortes profundos con unas tijeras con una inclinación de 45°.

Precaliente el horno a 190 grados.

Ponga un recipiente con agua en una rejilla en la parte de abajo del horno, será como tener un horno de vapor, le da humedad, y tanto los panes los bizcochos etc quedarán mucho más suaves, menos secos.

Hornee durante 30 minutos aproximadamente (el tiempo de cocción dependerá como siempre de la potencia de nuestro horno)