

Crea tu propio pan con trigo khorasan KAMUT®

Pan de trigo khorasan KAMUT®: la receta con un cereal versátil, saludable y nutritivo

La sociedad cada vez está más concienciada sobre la importancia de comer bien y llevar un estilo de vida saludable. Por ello aumentan los casos de personas que tienden a consumir **productos ecológicos e integrales**. El **trigo khorasan KAMUT®** es una específica y antigua variedad de trigo cultivado según el método de la agricultura biológica, sin hibridaciones ni mezclas, y sus productos se pueden encontrar integrales.

Esta variedad de trigo, tiene grandes propiedades nutricionales y funcionales y, además de saludable, es muy apetecible. El **trigo khorasan KAMUT®** ofrece una gran variedad de productos como pasta, cereales, bebidas... pero también una harina muy versátil.

El trigo khorasan KAMUT® contiene cinc y selenio, minerales antioxidantes que previenen el deterioro de las células. 2 o 3 porciones diarias de un alimento a base de trigo khorasan KAMUT® pueden proporcionar el 100% de la ración diaria de selenio recomendada. Además, el valor de su fibra es 10,76 g/100 g que es mayor que el valor de la fibra en el trigo duro.

Aunque, como todos los trigos, contiene gluten y no es apto a los celíacos, estudios científicos recientes destacan las diferencias cualitativas entre el gluten de las variedades de trigo moderno en comparación con el gluten de variedades antiguas, como el trigo khorasan KAMUT®, que, de hecho, muestra una menor concentración de epítomos alergénicos en las secuencias de gliadinas. En otras palabras, el trigo khorasan KAMUT® puede ser comido por la gente que sufre de sensibilidad al trigo.

El **trigo khorasan KAMUT®** es un tipo de trigo muy **versátil a la hora de ser cocinado**. En un contexto en el que cada vez nos preocupamos más por la alimentación y seguir unos hábitos saludables, KAMUT® propone una receta original y nutritiva apta para todos, ideal para cualquier momento del día, ya sea el desayuno, comida o merienda.

Panecillos de trigo khorasan KAMUT®



Ingredientes

- 3 ½ T de harina KAMUT®
- 1 ¼ T de agua tibia
- ¼ T de miel
- 2 cucharadas de levadura
- 1/3 T de aceite
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 huevo

Preparación

1. Mezclar el agua, la miel, la levadura, el aceite, la sal y el huevo.
2. Agregar harina y amasar hasta que la masa esté suave.
3. Formar inmediatamente rollos y colocar en una bandeja engrasada para hornear.
4. Dejar que suba durante 15-20 minutos y hornear a 190° durante 15 – 20 minutos.

¡Buen provecho!



Acerca del trigo khorasan KAMUT®

KAMUT® es la marca utilizada para comercializar el trigo khorasan, un antiguo pariente del trigo duro, con ciertos atributos garantizados y siempre biológico. Todo el trigo debe seguir las especificaciones de calidad exigidas por Kamut Internacional, la filosofía del cual consiste en aumentar la biodiversidad en las cosechas y en las dietas y preservar la pureza, la originalidad y la autenticidad del producto. Un cereal antiguo para la vida moderna. Trigo puro cultivado con agricultura biológica y con altos beneficios nutricionales.

www.kamut.com/es

