

Porciones.- 16

hidratos de carbono. 3 MD.

Ingredientes.

½ k, harina blanca.

½ k. harina integral.

2 d. ajo machacados.

3 cdtas de sal. (ajo mincé)

3 cdtas. Levadura polvo. (15 grs.)

¼ taza perejil picado.

¼ taza chaya picada o acelgas.

1 barra mantequilla.

1 huevo para barnizar.

Agua tibia la necesaria.

Semillas para decorar.

Preparación

-revolver harinas con levadura en polvo, mezclar.

-añadir sal, ajo, chaya, perejil, e integrar bien.

-agregar la mantequilla derretida y tibia, agua la necesaria para lograr una masa suave.

-reposar en un bowl engrasado por 1 hora.

-ponchar la masa, amasar y cortar porciones iguales.

-bollar la masa y acomodar en una charola engrasada y enharinada.

-barnizar con huevo batido y semillar.