

# “Fartons” Caseros Integrales

Los “fartons” es un dulce típico de la Comunidad Valenciana, se suelen tomar con horchata o con un vaso de leche fresca. Es una merienda/almuerzo muy popular entre niños y mayores durante el verano. Los he querido hacer más nutritivos y saludables utilizando: harina integral y aceite de oliva virgen extra.

## INGREDIENTES:

- 250g Harina integral de fuerza (o al menos 12g proteína por cada 100g)
- 50ml Aceite de oliva virgen extra
- 50g Panela (xilitol para diabéticos) + 30g para glaseado
- 50ml Agua templada
- 1 Cucharadita de agua
- 25g Levadura de panadero
- ½ Cucharadita bicarbonato
- 1 Huevo
- ¼ Cucharadita de sal

16  
Uds



## ELABORACIÓN:

1. Hacer el fermento: desleír la levadura en el agua y una cucharadita de azúcar, dejar reposar 5 minutos hasta que veamos que hace burbujitas (así nos aseguramos que la levadura está activa).
2. Tamizar la harina (el salvado que se queda en el tamiz, añadirlo también), sal, azúcar (excepto la del glaseado) y bicarbonato.
3. Agregar el fermento, aceite y huevo, amasar 10 minutos, dar forma de bola y dejar reposar 30 minutos (o hasta que doble) tapado con un paño.
4. Partir la bola en 16 porciones, estirar con rodillo alargadamente y enrollar como un puro, dejando la unión en la parte de abajo.
5. Colocar en la bandeja de horno, sobre papel de hornear, separados para que al crecer no se peguen y tapar con el paño de nuevo. Reposar 1 hora o hasta que dupliquen el tamaño.
6. Hornear a 175°C durante 12 minutos
7. Hacer el glaseado mezclando 30g azúcar (¡si es molido fino, mejor!) con una cucharadita de agua y verter un poco sobre cada uno de los fartons aún calientes.
8. Una vez fríos, se pueden guardar en un tupper hermético un par de días o congelarlos.