

PAN DE MOLDE INTEGRAL CON SEMILLAS

Ingredientes:

- 2 tazas de harina blanca
- 1 taza de harina integral
- 1 y ½ taza de agua tibia
- 2 cdtas de levadura fresca
- 2-3 cdas de semillas (chía, linaza, semillas de zapallo, etc.)
- ½ taza avena
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cda de azúcar



Preparación:

1. Disolver la levadura en ¼ de taza de agua tibia con 1 cda de azúcar y dejar reposar por 10 minutos.
2. En un Bowl verter la harina, levadura y aceite de oliva y revolver hasta mezclar.
3. Añadir el agua y avena y revolver.
4. Colocar la mezcla en una superficie con harina y amasar por 10 minutos.
5. Dejar reposar la masa durante 1 hora en un recipiente cubierto con un paño húmedo en un ambiente tibio.
6. Amasar nuevamente, y posteriormente colocar la masa sobre un molde tipo queque y dejar reposar por otros 20 minutos.
7. Finalmente hornear a 180°C por 45-50 minutos.

Recortar en rebanadas de 1 cm, aprox 12



PAN PITA INTEGRAL CASERO

Ingredientes:

- 1 ½ taza de harina integral
- 1 ½ taza de harina blanca con semillas (chía, linaza, semillas de zapallo, etc.)
- 1 ¼ taza de agua tibia
- 1 cda de azúcar
- 3 cdas de aceite de oliva
- 15 gr de levadura fresca



Preparación:

1. En un bowl pequeño, poner la levadura con el azúcar, 1 cda de harina y ¼ del agua tibia, mezclar bien hasta disolver. Reservar en algún lugar tibio.
2. En un bowl grande, poner las harinas, hacer un agujero en el centro, verter la mezcla de levadura, y el resto del agua tibia, agregar aceite de oliva y mezclar hasta formar una masa homogénea, amasar por unos 5 minutos. Dejar la masa en un bowl, tapar con paño de cocina y dejar fermentar en un lugar tibio, por 45 minutos o hasta que la masa doble su tamaño.
3. Precalentar el horno a 180°C. Amasar la masa y formar bollitos del tamaño de una pelota de ping pong. Estirar con el uslero y poner en la lata de horno con papel aluminio y hornear por 15 minutos o hasta que estén ligeramente dorados y se hayan inflado.



Distintos tipos de

PAN SIN SAL



¡Elabore su propio pan!



Centro de Nutrición

PAN BAGUETTE CON ORÉGANO

Ingredientes:

- 4 tazas de harina blanca
- 2 tazas de agua tibia
- 2 cdtas de levadura fresca
- Orégano a gusto



Preparación:

1. Disolver la levadura en $\frac{1}{4}$ de taza de agua tibia y dejar reposar por 10 minutos.
2. En un Bowl verter la harina, levadura, orégano y el agua restante.
3. Amasar la masa por 10 minutos hasta que obtenga una consistencia homogénea.
4. Dejar reposar la masa durante 1 hora en un recipiente cubierto con un paño húmedo en un ambiente tibio.
5. Dividir la masa en 3 trozos en forma de baguette (alargado) y disponer sobre la lata del horno previamente aceitada.
6. Dejar reposar por 20 minutos.
7. Precalentar el horno a 190°C y realizar cortes diagonales a lo largo de los baguettes.
8. Hornear a 190°C por 15 min y luego a 170°C por otros 10 minutos o hasta que los baguettes se vuelvan dorados.

3 unidades

¡ELABORE SUS PROPIOS PANES DE AJO CASEROS!

Una vez listos los baguettes, córtelos por la mitad y espolvoree ajo en polvo, orégano y aceite de oliva a gusto y hornee por 10 minutos.



PAN AMASADO INTEGRAL

Ingredientes:

- 3 tazas de harina integral
- 1 $\frac{1}{2}$ taza de agua tibia
- 2 cdtas de levadura fresca
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva
- 1 cda de azúcar



Preparación:

1. Disolver la levadura junto con 1 cda de harina, el azúcar y $\frac{1}{2}$ taza de agua tibia y dejar reposar por 10 minutos.
2. En un Bowl verter la harina y realizar un agujero en el centro.
3. Agregar sobre el agujero la mezcla de levadura y el aceite, y comenzar a unir la masa.
4. Agregar el agua tibia en pequeñas cantidades hasta formar una masa uniforme y amasar por 10 minutos.
5. Dejar reposar la masa durante 1 hora sobre un recipiente cubierto con un paño húmedo en un ambiente tibio.
6. Dividir la masa en bolitas del tamaño de un puño y aplanarlas sobre la bandeja del horno previamente aceitada.
7. Pinchar los panes con un tenedor y dejar reposar por 30 minutos.
8. Precalentar el horno a 180°C .
9. Hornear a 180°C durante 20 minutos.

Aprox 6 unidades

RECOMENDACIÓN:

Si quiere congelar los panes, hornee por menos tiempo, hasta que los panes estén precocidos. Una vez que los saque del horno, poner inmediatamente en bolsas plásticas y meter al congelador.

PAN CIABATTA

Ingredientes:

- 3 tazas de harina blanca
- 1 $\frac{1}{2}$ taza de agua tibia
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite de oliva
- 2 cdtas de levadura



Preparación:

1. Disolver la levadura en $\frac{1}{4}$ de taza de agua tibia y dejar reposar por 10 minutos.
2. En un Bowl verter la harina, realizar un agujero en el centro y agregar el aceite de oliva y la levadura.
3. Comenzar a unir los ingredientes y agregar gradualmente el agua tibia mientras amasa.
4. Formar una bola grande con la masa y envolver en plástico (alusa) sin apretar, y dejar reposar durante 1 hora en un ambiente tibio.
5. Estirar la masa sobre una superficie enharinada hasta obtener un grosor de 2 cm.
6. Doblar la masa en forma de "S" el extremo superior hacia el centro y luego cubrir con el inferior.
7. Del mismo modo, doblar el extremo derecho hacia el centro y luego cubrir con el izquierdo.
8. Dejar reposar durante 1 hora sobre un recipiente cubierto con un paño en un ambiente tibio.
9. Colocar la masa sobre la bandeja del horno y estirar con las manos hasta obtener un espesor de 2 cm.
10. Cubrir con un paño y dejar reposar por 1 hora nuevamente.
11. Precalentar el horno a 220°C .
12. Cortar la masa en rectángulos, espolvorear harina sobre estos y hornear durante 20 minutos a 220°C .

Aprox 4 unidades