

¡A preparar unos ricos panes artesanales e integrales!



PAN INTEGRAL DE BETARRAGA

PREPARACION

- Cocer la betarraga (cortar en cruz para una cocción rápida)
- Mezclar la harina integral y blanca y formar un agujero al medio.
- En el agujero agregue la sal, endulzante y levadura e incorpore una taza de leche tibia, al mismo tiempo añada los ingredientes y deje reposar deje 5 minutos.
- Moler la betarraga como un puré y reservar. Agregar aceite y mezclar todo con movimientos envolventes.
- Evalúe consistencia, si está seca añada la leche restante de a poco hasta lograr consistencia húmeda.
- Una vez mezclados los ingredientes, amase por tres minutos, y, coloque las semillas. Luego siga amasando por 5 minutos hasta lograr una masa homogénea. *La masa no debe enfriarse.
- Forme la masa como una baguette. Si prefiere usar un molde rectangular, unte con aceite, ponga papel mantequilla, para colocar la masa y deje fermentar entre 30 a 40 minutos.
- Precaliente el horno a 180° y coloque la masa o molde al horno por 1 hora.
- Retírelo y deje enfriar antes de rebanar y servir.

Costo \$ 3.180.- 1 kilo de pan

INGREDIENTES

(1 kilo de pan / 24 reb.)

Harina integral 2 ¼ taza (300gr);
Harina blanca 2 ¼ taza (300gr);
Betarraga 1 taza; Levadura 10 gr (1 sobre); Endulzante 0.5 gr; Aceite 1 cda sopera; Leche descremada 2 tazas (400ml); Sal 1 cdtita; Chía 2 cdas soperas; Linaza 2 cdas grandes y Calabaza (½ taza).

APORTE POR PORCION

Calorías 120.2 kcal
Proteínas 4,3 gr.
Lípidos 1.5 gr.
Carbohidratos 21 gr.





PAN MIXTO DE ACEITUNAS

PREPARACION

- Cortar las aceitunas en juliana, moler el ajo y reservar.
- Mezclar la harina integral y blanca, formando un agujero al medio, adonde se agrega la sal, endulzante y levadura e incorporando una taza de leche tibia, al mismo tiempo, mezclando todos los ingredientes. Dejar reposar por 5 minutos.
- Luego, añadir el aceite y agregar de a poco la leche restante.
- Una vez juntos todos los ingredientes, amasar por unos 3 minutos, estirándola para añadir las aceitunas y el ajo molido. Continuar amasando por unos 5 minutos hasta lograr una masa homogénea. *La masa no debe enfriarse.
- De la forma como un baguette o use un molde rectangular, úntelo con aceite y encima ponga el papel mantequilla. Luego coloque la masa y déjela fermentar por 30 a 40 minutos.
- Pre calentar el horno 180° y colocar la masa por 1 hora. Déjela enfriar para de cortar en rebanadas.

Costo \$2.550.- 1 kilo de pan

INGREDIENTES

(1 kilo de pan / 24 reb.)

Harina integral 2 ¼ taza (300gr);
Harina blanca 2 ¼ taza (300gr);
Aceitunas verdes-negras 30 unidades;
Levadura 10 gr (1 sobre);
Endulzante 0.5gr; Aceite 1 cda sopera;
Leche descremada 2 tazas (400ml);
Sal 1 cedita y Ajo, 2 dientes.

APORTE POR PORCION

Calorías 119.6 kcal
Proteínas 3.9 gr.
Lípidos 2.5 gr.
Carbohidratos 20 gr.

