



Nota: No adelantarse al proceso

<b>Receta Platillo</b>
<b>Panque de manzana.</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingredientes:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
3	Pzas.	Manzana.	
2	Pzas.	Huevo.	(120 grs).
100	grs.	Harina de avena.	
5	grs.	Polvo para hornear.	
2	grs.	Canela.	
100	grs.	Maple.	
80	grs.	Pasitas.	
1	Pza.	Papel encerado.	

<b>#</b>	<b>Preparación:</b>
1	<b>Preparación previa:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Precalentar el horno a 180 °C.</li><li>• Engrasar y enharinar un molde para panqué o cubrir con papel encerado.</li></ul>
2	<b>Preparación de la fruta:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pelar las manzanas y cortarlas en rodajas muy finas (puedes usar mandolina o cuchillo).</li><li>• Colocarlas en agua con unas gotas de limón para evitar oxidación. Reservar.</li></ul>
3	<b>Batido base:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Separar las claras de las yemas.</li><li>• Batir ligeramente las claras hasta que estén espumosas (no a punto de nieve).</li><li>• Incorporar el jarabe de maple poco a poco sin dejar de batir.</li></ul>

# CEDO

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agregar las yemas e integrar.</li></ul>
4	<b>Incorporación de grasa:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Añadir el aceite en forma de hilo, batiendo constantemente para emulsionar la mezcla.</li></ul>
5	<b>Mezcla de secos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• En un bowl aparte, mezclar: Harina de avena, Polvo para hornear, Canela</li></ul>
6	<b>Integración:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Incorporar los ingredientes secos a la mezcla líquida en una sola adición o en dos partes, mezclando de forma envolvente hasta obtener una mezcla homogénea.</li></ul>
7	<b>Montaje por capas:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verter una capa de mezcla en el molde.</li><li>• Colocar una capa de manzana.</li><li>• Repetir el proceso (mezcla + manzana) hasta terminar.</li><li>• Agregar los arándanos distribuyéndolos entre las capas o en la parte superior.</li></ul>
8	<b>Horneado:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hornear a 170 °C durante 35–40 minutos, o hasta que al insertar un palillo, este.</li></ul>
9	<b>Enfriado:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dejar enfriar dentro del molde durante 10 minutos.</li><li>• Desmoldar y enfriar completamente sobre la rejilla.</li></ul>



Nota: No adelantarse al proceso

<b>Receta Platillo</b>
<b>Panqué de Yogurt Griego.</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingredientes:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
170	grs.	Yogurt griego.	
2	Pzas.	Huevo.	
80	grs.	Miel de abeja.	
30	grs.	Aceite.	
5	grs.	Vainilla.	
135	grs.	Harina de avena.	
20	grs.	Salvado.	
30	grs.	Bicarbonato.	
2	grs.	Sal.	
4	grs.	Polvo para hornear.	
80	grs.	Frutos rojos.	
		Papel encerado.	

<b>#</b>	<b>Preparación:</b>
1	1.Preparación previa <ul style="list-style-type: none"><li>• Precalienta el horno a 180 °C.</li><li>• Engrasa y enharina un molde para panqué (o cúbrelo con papel encerado).</li></ul>

# CEDO

2	<b>Mezcla base (fase líquida):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• En un bowl, coloca el yogurt.</li><li>• Agrega los huevos uno por uno, mezclando bien después de cada adición hasta obtener una mezcla homogénea.</li><li>• Incorpora la miel de abeja, el aceite y la vainilla.</li><li>• Mezcla hasta que todo esté perfectamente integrado y ligeramente brillante.</li></ul>
3	<b>Mezcla seca:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• En otro bowl, tamiza o mezcla:</li><li>• Harina de avena, Salvado, Bicarbonato, Polvo para hornear, Sal</li><li>• Esto ayuda a evitar grumos y distribuye mejor los leudantes.</li></ul>
4	<b>Integración de mezclas:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Incorpora los ingredientes secos a la mezcla líquida en 2 o 3 partes.</li><li>• Mezcla con una espátula o batidor de globo de forma envolvente, sin sobre batir.</li></ul>
5	<b>Incorporación de la fruta:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Agrega los blueberries previamente lavados y secos.</li><li>• Mezcla suavemente para no romperlos.</li></ul>
6	<b>Moldeado:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vierte la mezcla en el molde preparado.</li><li>• Da pequeños golpecitos al molde sobre la mesa para eliminar burbujas de aire.</li></ul>
7	<b>Horneado:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hornea a 180 °C durante 35–45 minutos aproximadamente.</li><li>• Al insertar un palillo, salga limpio.</li><li>• La superficie esté dorada.</li></ul>
8	<b>Enfriado:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Deja reposar el panqué en el molde 10 minutos.</li><li>• Desmoldar y enfriar completamente sobre una rejilla.</li></ul>