



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Pan De Caja

Tiempo de Preparación:	Descripción:
------------------------	--------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
375	grs.	Harina Blanca.	
125	grs	Harina Integral.	
5	grs.	Sal.	
20	grs.	Levadura Seca.	
10	mil.	Miel.	Opcional. (20 grs.)
50	mil.	Aceite de Oliva.	(40 grs.)
350	mil.	Agua.	A temperatura ambiente (aproximadamente).
		Semillas.	Al gusto para decorar (ajonjolí, calabaza, girasol, etcétera).
		Utensilios:	
		Molde de 22 x 12 cm.	Con desmoldante (Manteca, harina, aceite en igual proporción).
		Bowl	

#	Preparación:
1	Preparar pre fermento. Integrar en un bowl 100 mil. de agua tibia, miel y levadura, reposar por aproximadamente 10 minutos y reservar.
2	En la mesa de trabajo poner harina en forma de fuente.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

3	En la orilla poner la sal y en el centro hacia poner el fermento y aceite. comenzar a unir del centro hacia afuera usando los dedos, poner agua poco a poco, cuando ya no sea suficiente usar las manos.
4	Amasar hasta lograr una consistencia elástica y transparente. (Efecto punto de ventana).
5	Formar un bollo y colocar en un bowl ligeramente untado con aceite, tapar con un trapo húmedo o plástico film.
6	Reposar por 30 minutos hasta que duplique su volumen. (Primera fermentación)
7	Retirar del bowl, ponchar la masa, formar el pan y colocar en el molde.
8	Reposar por 30 minutos hasta que duplique su volumen. (Segunda fermentación)
9	Barnizar la masa con huevo ligeramente batido previamente con una pizca de sal. Para adornar colorear las semillas (ajonjolí, calabaza, girasol, etcétera).
10	Hornear por aproximadamente 40 o 50 minutos a 200 grados y sacar del horno.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Panecillos Integrales con Semillas

Tiempo de Preparación:	Descripción: Porciones para 8 pizzas.
------------------------	---------------------------------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes para el Pre fermento:	Observaciones (Marca)
225	grs.	Harina.	
150	grs.	Harina Integral.	
2	Cucharadas	Semilla de Linaza.	
2	Cucharadas	Semilla de Ajonjolí.	
1	Cucharada	Ajonjolí.	
11	grs.	Levadura Seca.	
8	grs.	Sal.	
335	mil.	Agua.	(335 grs.)
#		Utensilios:	
		Horno a 230 grados	
		Charola o Spray	Para poner agua en el horno/ rociar agua a los panes.

#	Preparación:
1	Poner un bowl los ingredientes secos y reservar.
2	Hacer el pre fermento integrando levadura, agua y un poco de harina y dejar reposar.
3	Vaciar a las harinas el pre fermento e integrar con una cuchara o batidor danés. Dividir la masa, cubrir y reposar 1:30 a 2 horas hasta que duplique su tamaño.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



4	Dividir en porciones y colocar cada una en papel para hornear el cual debe estar sobre el molde para baguette o en charola para hornear y dar forma con las manos. Dejar reposar por 20 minutos.
5	Hacer cortes al pan (Hacer greña con tijeras).
6	Para generar vapor, durante el calentamiento del horno se puede meter una charola con o sin piedras volcánicas y posteriormente en el momento que se meta el pan colocar agua en la charola de las piedras. También se puede generar vapor rociando agua a los panes cuando se meten a hornear.
7	Hornear de 20 a 30 minutos.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Roles de Canela.

Tiempo de Preparación:	Descripción: Porciones para 6 o 8 Rolls
-------------------------------	--

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
		Para el Prefermento:	
100	mil.	Agua.	Tibia (100 grs.)
20	grs.	Levadura.	
1	Cdita.	Miel	(7 grs.)
		Para la masa:	
500	grs.	Harina de fuerza.	
1	Pz.	Huevo.	
1	Pz	Huevo.	Solo la yema.
25	mil.	Miel Pura.	50 grs.
10	grs.	Sal.	
200	mil.	Leche.	Tibia pueden ser hasta 280 mil.
200	grs.	Mantequilla.	A temperatura ambiente.
10	grs.	Cardamomo.	Opcional.
		Para el relleno de Tradicional:	
50	grs.	Mantequilla.	En pomada.
100	grs.	Miel.	Miel Agave, Fruto del monje o Xilitol.
2	Cditas.	Canela.	

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

¼	Cdita.	Sal.	
		Nueces.	Picadas (Opcional).
		Para el relleno de Manzana:	
2	Pzs.	Manzana.	Picda.
40	grs.	Mantequilla.	Fundida.
1	Cditas.	Canela.	
¼	Cdita.	Sal.	
		Nueces.	Picadas (Opcional).
		Para el relleno de Crema Pastelera:	
300	grs.	Leche.	(300 grs.)
2	Pzs.	Huevo.	Tamaño grande o 4 yemas.
3	Cdas.	Miel.	De agave o de abeja.
30	grs.	Fécula de maíz.	(3 cucharadas)
5	mil.	Esencia de vainilla.	(1 Cucharadita)
1	Pizca.	Sal.	
		Para el glaseado:	
100	grs.	Queso.	Tipo Filadelfia.
100	grs.	Sustituto de azúcar.	
35	grs.	Mantequilla.	Fundida.
30	mil.	Leche.	(2 Cucharadas)
1	Cdita.	Esencia de Vainilla.	Se puede sustituir por 7 mil. de jugo de limón.
¼	Cdita.	Sal.	
#		Utensilios:	
		Charola.	Para horno.
		Envase.	Para preparar el Prefermento.
		Desmoldante.	O papel estrella.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



		Bowl.	
		Cacerola.	
		Cuchara.	

#	Preparación:
#	Prefermento:
1	Integrar los ingredientes (100 ml. de agua tibia, 20 grs. de levadura y 1 Cdita. de miel) en un bowl, tapar, reposar por aproximadamente 10 minutos y reservar.
	Masa:
1	En un bowl colocar los ingredientes secos a excepción de la mantequilla.
2	Integrar y amasar 5 minutos, dejar reposar tapado por aproximadamente 15 a 20 minutos, luego de este tiempo poner la mitad de la mantequilla y continuar amasando por 10 minutos, nuevamente dejar reposar 5 minutos y amasar hasta que tengamos una masa lisa, elástica y transparente (Punto de ventana).
3	Dejar reposar hasta que duplique su tamaño.
	Durante este tiempo preparar los rellenos y glaseado. Reservar.
4	Desgasificar y la extendemos.
5	Barnizamos la masa con mantequilla, colocamos el relleno (de manzana, tradicional o algún otro relleno) encima de la masa.
6	Formamos el rollo, cortamos los extremos y después rebanadas de 3.5 a 4 centímetros de ancho, se van colocando en una fuente de horno. Cubrir y reposar hasta que dupliquen su volumen.
7	Se bañan con un poco de leche y se hornean a 180 grados aproximadamente de 25 a 30 minutos.
8	Al salir del horno se pueden bañar con el glaseado o simplemente barnizar con mantequilla.
#	Relleno de Manzana:
1	Poner en un sartén a saltear la manzana con los demás ingredientes en el siguiente orden: 1. Mantequilla. 2. Azúcar. 3. Manzanas. 4. Canela, Sal y Nueces picadas. Las manzanas deben quedar suaves, por lo tanto retirar del fuego en ese momento y enfriar.
#	Crema Pastelera:
1	Poner a hervir la leche con la mitad de la azúcar y la sal.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

2	En un bol integrar la fécula, el resto de la azúcar, huevo y vainilla.
3	Templar la leche con la mezcla anterior.
4	Cocer sin dejar de mover, hasta que quede una crema espesa.
5	Lleva a un recipiente, cubrir con film y dejar enfriar.
#	Glaseado:
1	Integrar los ingredientes: • Queso tipo Filadelfia. • Sustituto de azúcar. • Mantequilla fundida. • Leche. • Esencia de vainilla. • Sal. Reservar.