



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo			
Pan de Campo con Harina de Nopal			

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
165	grs.	Harina de nopal	
110	grs.	Harina de trigo	
35	grs.	Harina de trigo integral	
6	grs.	Levadura seca	
255	grs.	Agua tibia	
7	grs.	Sal	
5	grs.	Azúcar	

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



#	Preparación:
1	Hacer un pie con la levadura, azúcar, harina de trigo y agua, tapar y reposar para leudar.
2	Mezclar todos los ingredientes restantes en la batidora con el aditamento de gancho a velocidad mínima 5 minutos.
3	Añadir el pie de levadura y batir a velocidad media aprox 2 min más o hasta que se despegue del bowl de la batidora y tenga consistencia elástica.
4	Engrasar con aceite un bowl y formar una bola con la masa y colocar dentro.
5	Tapar y dejar leudar aproximadamente 2 hrs o hasta duplicar su volumen.
6	Enharinar la mesa de trabajo y vaciar la masa, desgasificar un poco y dar forma ovalada.
7	Colocar un pedazo de tela en un bowl enharinado, colocar la masa y fermentar a temperatura ambiente, 1 a 1 1/2 hr o 12 a 18 hrs en refrigeración.
8	Precalentar el horno a 240° C y meter una olla fundida con tapa.
9	Retirar la masa de la tela volteandola en un pliego de papel para hornear o tapete de silicona, hacer un corte con una navaja encima del pan.
10	Sacar la olla del horno y poner dentro de la masa con la ayuda del papel o tapete, tapar y bajar la temperatura a 220° C y hornear entre 20- 25 minutos.
11	Destapar la olla y bajar a 180°C y hornear a 10 minutos más.
12	Retirar del horno y enfriar.

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



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Pan Plano de Nopal (tipo pita)

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
148	grs.	Harina de trigo	
222	grs.	Harina de nopal	
7	grs.	Sal	
9	grs.	Levadura seca	
½	Cucharadita	Azúcar blanca	
15	grs.	Aceite de Oliva	
250	ml.	Agua tibia	

#	Preparación:
1	Mezclar todos los ingredientes en un bowl y amasa por 20 minutos a mano o 10 minutos una batidora de pedestal con el accesorio de gancho a velocidad media, la masa debe ser ligeramente pegajosa y suave.
2	Leudar la masa por una hora (tapada).
3	Pesar la masa y dividirla en las porciones deseadas.
4	Formar bollitos y aplanar un poco, doblar los bordes hacia adentro, dar la vuelta y presiona ligeramente la masa contra la superficie de la mesa mientras se hace girar para sellar la unión del bollito.
5	Colocar sobre una bandeja, cubrir con un paño húmedo y dejamos leudar por 20 minutos.
6	Con un poco más de harina estirar cada bollito hasta que tenga unos 2 mm de grosor.
7	Precalentar el horno a 250°C.
8	Dentro del horno también precalentar una charola con papel para hornear, sacar y colocar los panes que quepan, hornear por 3 minutos. Aprox, (deben inflarse como un globo).

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



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Galleta de Avena con Nopal

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1	Taza.	Harina de avena	
50	grs.	Harina de nopal	
1	Pz.	Huevo mediano	
40	grs.	Azúcar morena	
50	grs.	Mantequilla derretida	
3	grs.	Polvo para hornear	
¼	Cucharadita	Sal	

#	Preparación:
1	Batir en un bowl el huevo con el azúcar y añadir la mantequilla derretida.
2	Incorporar la harina de avena y harina de nopal, mezclar.
3	Hacer una bola con la masa envuelta en film transparente y dejar reposar en el refrigerador mínimo 30 minutos.
4	Precalentar el horno a 180°C.
5	Con un scoop de helado tomar porciones de masa y colocar en una charola con papel para hornear, aplastar con la mano ligeramente, colocar un trozo de nopal arriba de cada galleta.
6	Horneamos durante 12-14 mns. o hasta que estén doradas.
7	Sacar del horno y degustarlas.

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



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Galletas de nopal con canela

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
156	grs.	Harina de trigo	
234	grs.	Harina de nopal	
90	grs.	Azúcar glass	
6	grs.	Canela en polvo	
290	grs.	Mantequilla fría sin sal	
		Lista de utensilios:	
		Báscula	
		Cucharas medidoras	
		Bowl diferentes tamaños	
		Miserables	
		Batidora	
		Horno	
		Charola para hornear	
		Papel para hornear	
		Taza medidora	
		Scoop para helado	

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



#	Preparación:
1	Elaborar la pasta por adelantado para que repose por lo menos 1 hora en frío.
2	Mezclar y cernir todos los ingredientes secos.
3	Agregar la mantequilla en cubos y trabajar con paleta en la batidora.
4	Envolver la pasta en plástico y refrigerar una hora.
5	Precalentar horno a 180°C
6	Retirar la masa del refrigerador y hacer pesadas de 12 gr y colocarlas en charolas con separación.
7	Aplastar con un tenedor las bolitas que quedan a la mitad de alto o con una cuchara y realizar un pequeño orificio para después de hornear colocar una mermelada de nopal o algún otro sabor.
8	Hornear aproximadamente 12 minutos o que doren ligeramente de la orilla.

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