



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Pan Integral

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
375	grs.	Harina de trigo.	
125	grs.	Harina integral.	
12	grs.	Levadura seca.	
8	grs.	Sal.	
20	grs.	Miel.	Opcional.
40	grs.	Aceite de oliva.	
350	ml.	Agua.	
		Semillas	Al gusto.

#	Preparación:
1	Preparar prefermento con levadura, miel y parte del agua durante 10 minutos
2	Mezclar harina y sal.
3	Agregar prefermento, aceite y agua restante.
4	Amasar 10-15 minutos.
5	Fermentar hasta duplicar el volumen.
6	Formar, colocar en molde y fermentar nuevamente.
7	Barnizar, decorar y hornear.

Nota: Amasar hasta punto de ventana, respetar fermentaciones, no agregar harina en exceso y enfriar antes de rebanar o glasear.

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
Panecillos Integrales

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

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
225	grs.	Harina de trigo.	
150	grs.	Harina integral.	
12	grs.	Levadura seca.	
8	grs.	Sal.	
300	ml.	Agua.	
2	Cucharadas	Linaza.	
2	Cucharadas	Ajonjolí.	

#	Preparación:
1	Mezclar ingredientes secos.
2	Incorporar levadura hidratada y agua.
3	Amasar hasta obtener masa lisa.
4	Fermentar.
5	Dividir en 8 piezas.
6	Reposar, hacer greñas y hornear con vapor.

Nota: Amasar hasta punto de ventana, respetar fermentaciones, no agregar harina en exceso y enfriar antes de rebanar o glasear.

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
Roles de Canela sin Azúcar

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
500	grs.	Harina de fuerza.	
12	grs.	Levadura seca.	
220	ml.	Leche.	
150	grs	Mantequilla.	
25	grs.	Miel.	
1	Pz.	Huevo.	
1	Pz.	Huevo.	Solo la yema (extra)
10	grs.	Sal.	

#	Preparación:
1	Preparar prefermento
2	Mezclar ingredientes y amasar
3	Incorporar mantequilla hasta punto de ventana
4	Fermentar
5	Extender, rellenar, enrollar y cortar
6	Fermentar nuevamente y hornear.
7	Glasear cuando estén tibios.

Nota: Amasar hasta punto de ventana, respetar fermentaciones, no agregar harina en exceso y enfriar antes de rebanar o glasear.

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