



## **MINISTERIO SALUD PARA HOY**

**300A Carr Ave**

**Aromas, CA 95004**

**(831) 726-3961**

**[www.saludparahoy.com](http://www.saludparahoy.com)**

## **Recetas del programa “Cocinemos Juntos”**

### **Programa #3 – Panes y tortillas**

#### **Pan Integral**

- 2 paquetes (o 1 ½ cucharada) de levadura seca activa
- ½ taza de agua tibia (105° a 115° F - 61° a 63°C)
- 1/3 taza miel
- 1 cucharada de sal
- ¼ taza de aceite
- 1 ¾ taza de agua tibia
- 6 a 7 tazas de harina de trigo integral
- ¼ taza de harina de glúten (opcional)
- 1 cucharada de lecitina de soya (opcional)

Disuelva la levadura en ½ taza de agua tibia. Agregue la miel, la sal, harina de glúten, lecitina de soya y el aceite, 1 ¾ taza de agua y 3 ½ taza de harina. Revuelva hasta que esté bien mezclado. Agregue suficiente harina para hacer una masa fácil de manejar. Ponga un poco de harina en una superficie para amasar. Amase la masa por 10 minutos o hasta que esté suave y elástica. Ponga en un recipiente engrasado. Cubra y deje que la masa se infle por una hora o hasta que se doble en tamaño. La masa está lista si al tocarla la indentación permanece.

Engrase 2 moldes de pan. Golpee la masa con los puños para achicarla, y divida en la mitad. Estire formando un rectángulo. Enrolle y ponga en los moldes con orilla hacia abajo. Cúbralos y deje inflar por una hora o hasta que alcancen el doble de tamaño.

Caliente el horno a 350° F (180°C). Cocine el pan por 40 a 45 minutos o hasta que estén dorados y suenen los panes cuando se los golpea. Quite el pan de los moldes y ponga a enfriar en una rejilla.

#### **Pan de pasas y nueces**

- 1 receta de pan integral (para dos barras)
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 taza de nueces picadas
- 1 taza de pasas
- ½ taza de azúcar no refinada
- 2 cucharaditas de canela en polvo (opcional)

Prepare el pan integral como de costumbre, agregando los ingredientes adicionales después de la sal y el aceite. Siga el resto de las instrucciones para preparar el pan tradicional.

### **Tortillas de harina de trigo**

2 tazas agua caliente

1 taza avena

½ taza de nueces

1 ¼ cucharadita de sal

1 ½ tazas de harina blanca no enblanquecida ("unbleached")

3 tazas de harina de trigo integral

Mezcle los primeros cuatro ingredientes en la licuadora hasta que estén bien cremosos. Ponga en un recipiente las harinas, revuélvalas, y agregue la mezcla de avena y nueces. Amase por varios minutos. Forme las tortillas estirando un puño de masa con un rodillo (palote o uslero), dejándolas bien delgadas. Ponga las tortillas en un comal o plancha caliente aproximadamente un minuto cada lado.