

# Pan Integral Casero

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
126 min	6	150g

## INGREDIENTES

- 2 vasos de agua caliente (400ml)
- ½ taza de harina común (60g)
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 tazas de harina de trigo integral (240g)
- ½ cucharadita de levadura instantánea seca
- 1 cucharadita de azúcar morena o miel

## PREPARACIÓN

1. En un bowl grande, colocar todos los ingredientes secos: harina común, harina de trigo integral, levadura instantánea, sal marina y azúcar. Mezclar bien para distribuir uniformemente todos los componentes.

2. Agregar el agua caliente y el aceite de oliva extra virgen a la mezcla de harinas. Amasar vigorosamente con las manos durante 7 minutos hasta que la masa esté bien elástica, suave y homogénea.

3. A continuación, cubrir la masa con un paño húmedo o plástico film y dejar fermentar en un lugar cálido durante 1 hora hasta que duplique su tamaño original.
4. Luego, dividir la masa fermentada en 6 porciones de aproximadamente 150g cada una. Estirar bien cada una de ellas formando discos redondos de unos 15cm de diámetro.
5. Tapar las porciones individuales y dejarlas reposar nuevamente durante 20 minutos para una segunda fermentación que las hará más esponjosas y ligeras.
6. Al cabo de ese tiempo, volver a estirar cada porción formando discos (no demasiado delgados) de aproximadamente 20cm de diámetro. Dejar reposar nuevamente durante 20 minutos.
7. Precalentar el horno a 230°C durante los últimos 15 minutos del reposo. Llevar al horno precalentado durante 6 minutos. Sacar del horno y tapar inmediatamente con un paño húmedo para que no se sequen y mantengan su textura suave.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Harina adicional para espolvorear  
Aceite de oliva para pincelar (opcional)  
Semillas de sésamo o girasol para decorar (opcional)  
Hierbas secas como romero u orégano (opcional)

### ? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (150g):

- Calorías: 229 kcal
- Hidratos de carbono: 43.5g (15% VD)
- Proteínas: 8.2g (16% VD)
- Lípidos: 3.4g (5% VD)
- Azúcares: 0.2g (-)
- Fibra: 7.3g (29% VD) - Excelente fuente
- Sodio: 6.2mg (-)
- Calcio: 22.8mg (2% VD)
- Hierro: 2.3mg (13% VD)

### ? BENEFICIOS DE LA HARINA INTEGRAL:

- FIBRA EXCELENTE: 29% VD para salud digestiva
- VITAMINAS B: Especialmente B1, B3 y B6
- MINERALES: Hierro, magnesio, zinc y selenio
- PROTEÍNA VEGETAL: 16% VD con aminoácidos esenciales
- ÍNDICE GLICÉMICO BAJO: Liberación gradual de energía

### ? BENEFICIOS DEL ACEITE DE OLIVA:

- GRASAS MONOINSATURADAS: Ácido oleico cardioprotector
- VITAMINA E: Antioxidante natural
- POLIFENOLES: Compuestos antiinflamatorios
- DIGESTIÓN: Facilita absorción de vitaminas liposolubles

? PROPIEDADES DE LA SAL MARINA:

- MINERALES TRAZAS: Magnesio, potasio, calcio
- SABOR NATURAL: Realza el gusto del pan
- CONSERVACIÓN: Propiedades antimicrobianas naturales

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- SACIANTE: Alto contenido de fibra y proteínas
- ENERGÉTICO: Carbohidratos complejos de liberación lenta
- DIGESTIVO: Fibra integral favorece microbiota intestinal
- CASERO: Sin conservantes ni aditivos artificiales
- VERSÁTIL: Base perfecta para cualquier comida

?? PERFECTO PARA:

- Desayunos nutritivos con mermeladas naturales
- Sándwiches saludables para almuerzo
- Acompañamiento de sopas y ensaladas
- Base para tostadas integrales
- Snacks saludables con aceite de oliva

? TIEMPO DETALLADO:

- Amasado: 7 minutos
- Primera fermentación: 60 minutos
- Formado y reposo: 20 minutos
- Segunda fermentación: 20 minutos
- Horneado: 6 minutos
- Enfriado: 13 minutos
- TOTAL: 126 minutos

---

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/05/2026 desde <https://comericohoy.com>