Pan de Leche de Soja

Desayunos

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
155 min	10	100g

INGREDIENTES

- ¼ taza de mantequilla sin sal (60g)
- 1 huevo grande
- 3 cucharadas de azúcar blanca o morena
- 4 tazas de harina blanca común (480g)
- 1 taza de leche de soja natural sin azúcar (250ml)
- 4 cucharadas de levadura seca activa

PREPARACIÓN

1. Calentar la leche de soja hasta que esté tibia (no caliente) para activar la levadura sin matarla. La temperatura ideal es alrededor de 37°C, similar a la temperatura corporal.

2. En un bowl grande, mezclar la harina blanca, la mantequilla suavizada a temperatura ambiente y el azúcar. Integrar bien todos los ingredientes secos hasta obtener una mezcla homogénea.

3. Añadir gradualmente la leche de soja tibia a la mezcla de harina, incorporando de a poco para evitar grumos. Mezclar hasta formar una masa inicial.

4. Agregar la levadura seca activa y el huevo batido a la masa. Amasar enérgicamente durante 10-15 minutos hasta que la masa quede esponjosa, elástica y suave al tacto.

5. Formar bollos individuales con la masa y colocarlos sobre moldes para pan previamente engrasados con mantequilla o aceite. Distribuir uniformemente dejando espacio para que crezcan.

6. Pintar la superficie de cada pan con huevo batido usando una brocha para darles un color dorado brillante. Cubrir con un paño húmedo limpio y dejar reposar durante 120 minutos en un lugar cálido sin corrientes de aire.

7. Precalentar el horno a 200°C durante los últimos 15 minutos del tiempo de reposo. Una vez que los panes hayan duplicado su tamaño, llevar al horno precalentado.

8. Hornear durante 20 minutos o hasta que estén dorados en la superficie y suenen huecos al golpearlos suavemente. Dejar enfriar sobre una rejilla antes de desmoldar.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Mantequilla adicional para engrasar moldes
Huevo extra para pintar superficie
Harina para espolvorear
Leche de soja adicional si es necesario

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (100g):
• Calorías: 256 kcal
• Hidratos de carbono: 45g (15% VD)
• Proteínas: 6.7g (13% VD)
• Lípidos: 5.2g (8% VD)
• Azúcares: 5.9g (-)
• Fibra: 1.3g (7% VD)
• Sodio: 48.4mg (2% VD)
• Calcio: 43.7mg (4% VD)
• Hierro: 1mg (6% VD)

? BENEFICIOS DE LA LECHE DE SOJA:
• PROTEÍNAS VEGETALES: Aminoácidos esenciales completos
• ISOFLAVONAS: Compuestos fitoestrógenos beneficiosos
• SIN LACTOSA: Apta para intolerantes a la lactosa
• CALCIO: Fortificada para salud ósea
• GRASAS SALUDABLES: Poliinsaturadas y monoinsaturadas

? BENEFICIOS DEL HUEVO:
• PROTEÍNA COMPLETA: Todos los aminoácidos esenciales
• COLINA: Importante para función cerebral
• VITAMINA D: Para absorción de calcio
• VITAMINA B12: Función neurológica
• LECITINA: Emulsificante natural

? BENEFICIOS DE LA MANTEQUILLA:
• VITAMINA A: Para salud visual
• VITAMINA K2: Para salud ósea
• ÁCIDOS GRASOS: CLA (ácido linoleico conjugado)
• SABOR: Aporta textura y palatabilidad
• ENERGÍA: Grasas de calidad

? BENEFICIOS DE LA LEVADURA:
• VITAMINAS B: Complejo B completo
• PROTEÍNAS: Aminoácidos esenciales
• MINERALES: Selenio, cromo y zinc
• FERMENTACIÓN: Mejora digestibilidad
• PROBIÓTICOS: Bacterias beneficiosas

? BENEFICIOS PRINCIPALES:
• PROTEÍNA VEGETAL: 13% VD sin productos lácteos
• ENERGÉTICO: Carbohidratos complejos de calidad
• DIGESTIVO: Fermentación natural mejora absorción
• VERSÁTIL: Perfecto para desayunos y meriendas
• SIN LACTOSA: Opción para veganos y intolerantes

?? PERFECTO PARA:
• Desayunos nutritivos con mermeladas
• Tostadas francesas veganas
• Sándwiches saludables
• Meriendas energéticas
• Acompañamiento de sopas

? TIEMPO DETALLADO:
• Preparación de masa: 20 minutos
• Amasado: 15 minutos
• Formado de panes: 10 minutos
• Fermentación: 120 minutos
• Horneado: 20 minutos
• Enfriado: 10 minutos
• TOTAL: 155 minutos

? TIPS DE PREPARACIÓN:
• Leche de soja a temperatura tibia para activar levadura
• Amasar bien para desarrollar gluten
• Ambiente cálido para fermentación óptima
• Pintar con huevo para color dorado
• Verificar cocción con palillo en el centro

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde