

# Pan Naan (Pan en Sartén)

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
30 min	8	100g

## INGREDIENTES

- ½ cucharadita de sal marina
- 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ¾ taza de agua caliente (190ml)
- 3 tazas de harina común (360g)
- 1 cucharada de levadura instantánea seca
- ½ taza de yogur natural descremado (120g)

## PREPARACIÓN

1. En un bowl grande, mezclar el agua caliente, el yogur natural descremado, la levadura instantánea, 2 tazas de harina común, la sal marina y el aceite de oliva. Integrar todos los ingredientes hasta formar una mezcla homogénea.

2. Formar una masa con estos ingredientes y comenzar a trabajarla integrando gradualmente, de a poco, la harina restante. Amasar vigorosamente durante 8-10 minutos hasta obtener una masa suave y elástica.

3. Estirar y doblar la masa durante 3 minutos para desarrollar el gluten. Luego, colocar en un bowl ligeramente aceitado, cubrir con un paño húmedo y dejar reposar durante 1 hora para que se eleve y duplique su volumen.

4. Dividir la masa en 8 porciones iguales y estirar cada una formando discos circulares de aproximadamente 20 cm de diámetro y 7 mm de grosor. Usar un rodillo para obtener un grosor uniforme.

5. Cocinar los panes en una sartén antiadherente sin aceite ni manteca durante 90 segundos de cada lado a fuego medio-alto. La superficie debe dorarse ligeramente y formar pequeñas burbujas características.

6. Al sacar del fuego, pintar inmediatamente con mantequilla a temperatura ambiente y condimentar al gusto con hierbas frescas, ajo picado o especias. Servir tibios para mejor sabor y textura.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Mantequilla a temperatura ambiente para pintar  
Hierbas frescas picadas (cilantro, perejil, cebollín)  
Ajo picado finamente (opcional)  
Especias al gusto (comino, pimentón, cúrcuma)  
Aceite de oliva extra para servir

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (100g):

- Calorías: 267 kcal
- Hidratos de carbono: 36.9g (12% VD)
- Proteínas: 5.5g (11% VD)
- Lípidos: 10.6g (16% VD)
- Azúcares: 1g (-)
- Fibra: 0.8g (4% VD)
- Sodio: 28.5mg (1% VD)
- Calcio: 29.7mg (3% VD)
- Hierro: 0.8mg (4% VD)

? BENEFICIOS DEL YOGUR DESCREMADO:

- PROBIÓTICOS: Lactobacilos y bifidobacterias beneficiosas
- PROTEÍNA COMPLETA: Aminoácidos esenciales
- CALCIO: 3% VD para huesos y dientes fuertes
- DIGESTIÓN: Mejora absorción de nutrientes
- TEXTURA: Aporta suavidad y elasticidad a la masa

? BENEFICIOS DEL ACEITE DE OLIVA:

- GRASAS MONOINSATURADAS: Ácido oleico cardioprotector
- VITAMINA E: Antioxidante liposoluble natural
- POLIFENOLES: Compuestos antiinflamatorios
- SABOR MEDITERRÁNEO: Aroma y palatabilidad únicos
- COCCIÓN: Estable a temperaturas moderadas

#### ? BENEFICIOS DE LA HARINA COMÚN:

- ENERGÍA RÁPIDA: Carbohidratos de absorción moderada
- PROTEÍNA VEGETAL: Gluten para estructura elástica
- VITAMINAS B: Especialmente tiamina y niacina
- HIERRO: 4% VD para transporte de oxígeno
- VERSATILIDAD: Base perfecta para panes planos

#### ? BENEFICIOS DE LA LEVADURA:

- VITAMINAS B: Complejo B natural concentrado
- PROTEÍNAS: Aminoácidos esenciales
- FERMENTACIÓN: Mejora digestibilidad
- TEXTURA: Crea estructura aireada característica
- SABOR: Desarrolla aromas complejos únicos

#### ? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- PROTEÍNA VEGETAL: 11% VD de aminoácidos completos
- ENERGÍA SOSTENIDA: Carbohidratos complejos (12% VD)
- GRASAS SALUDABLES: 16% VD de ácidos grasos esenciales
- PROBIÓTICOS: Microorganismos beneficiosos del yogur
- COCCIÓN RÁPIDA: Sin horno, solo sartén

#### ?? PERFECTO PARA:

- Acompañamiento de currys y guisos
- Base para wraps y enrollados
- Desayunos con hummus o aguacate
- Aperitivos con dips mediterráneos
- Cenas ligeras con verduras asadas

#### ? TIEMPO DETALLADO:

- Preparación de masa: 10 minutos
- Amasado: 10 minutos
- Reposo y fermentación: 60 minutos
- Formado de discos: 8 minutos
- Cocción en sartén: 12 minutos (8 panes)
- Acabado con mantequilla: 2 minutos
- TOTAL: 30 minutos (sin contar reposo)

#### ? TÉCNICA SARTÉN PERFECTA:

- Sartén bien caliente antes de agregar masa
- Sin aceite para textura auténtica
- 90 segundos exactos por lado
- Fuego medio-alto constante
- Burbujas indican cocción correcta

- Mantequilla inmediatamente al retirar

#### ? ORIGEN INDIO TRADICIONAL:

El pan naan es originario del subcontinente indio, tradicionalmente cocido en hornos tandoor. Esta versión en sartén mantiene la textura suave y el sabor característico, siendo perfecta para preparar en casa sin equipamiento especial.

#### ? VARIACIONES GOURMET:

- Naan de ajo: agregar ajo picado a la masa
- Naan de hierbas: incorporar cilantro y menta
- Naan dulce: añadir miel y pasas
- Naan integral: sustituir parte de harina por integral
- Naan de queso: rellenar con queso antes de cocinar

#### ? CONSERVACIÓN Y SERVICIO:

- Consumir preferentemente tibio
- Guardar envuelto en paño húmedo hasta 2 días
- Recalentar en sartén 30 segundos por lado
- Congelar hasta 3 meses envuelto individualmente
- Perfecto para meal prep y preparación anticipada

#### ? APTO PARA:

- Dietas vegetarianas
- Cocina sin horno
- Preparaciones rápidas
- Alimentación familiar
- Cocina internacional en casa

#### ? MARIDAJES PERFECTOS:

- Curry de verduras o legumbres
- Dals (lentejas especiadas)
- Chutneys y salsas picantes
- Yogur con pepino y menta
- Hummus y babaganoush

---

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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