Pan de Salvado

Desayunos

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
80 min	8	100g

INGREDIENTES

- ½ vaso de leche tibia (125ml)
- ½ vaso de agua tibia (125ml)
- 4 cucharadas de azúcar blanca
- 1½ cucharadita de sal marina
- 3 tazas de harina de trigo común (360g)
- 2½ cucharadas de salvado de trigo
- ½ taza de margarina a temperatura ambiente (100g)
- 4 cucharadas de levadura en polvo

PREPARACIÓN

1. En un bowl grande, mezclar todos los ingredientes líquidos y secos por separado. Primero combinar la leche tibia, el agua tibia, el azúcar y la sal hasta que se disuelvan completamente. Luego integrar la harina de trigo y el salvado.

2. Agregar la margarina a temperatura ambiente y la levadura en polvo a la mezcla anterior. Amasar vigorosamente todos los ingredientes hasta lograr una mezcla homogénea y suave, sin grumos visibles.

3. Retirar la masa del bowl y continuar amasando sobre una superficie plana enharinada durante 8-10 minutos hasta obtener una masa elástica que no se pegue a las manos y tenga una textura suave.

4. Dejar descansar la masa cubierta con un paño húmedo en un lugar cálido durante 30 minutos. La masa debe aumentar ligeramente de volumen y relajar el gluten desarrollado durante el amasado.

5. Precalentar el horno a 200°C mientras la masa reposa. Asegurarse de que el horno esté bien caliente antes de introducir el pan para obtener una corteza crujiente y dorada.

6. Cortar la masa en porciones individuales, formar bollos redondos y colocarlos en una bandeja previamente aceitada, dejando espacio entre cada bollo para que puedan expandirse durante la cocción.

7. Tapar los bollos formados y dejar leudar durante 10 minutos adicionales. Esto permitirá que desarrollen más volumen y una textura más esponjosa en el interior.

8. Después del tiempo de reposo final, llevar la bandeja al horno precalentado y hornear durante 30 minutos o hasta que los panes estén dorados y suenen hueco al golpear la base.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Margarina adicional para engrasar bandejas
Harina extra para espolvorear superficie de trabajo
Salvado de trigo adicional para decorar (opcional)
Semillas variadas para finalizar (opcional)

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (100g):
• Calorías: 297 kcal
• Hidratos de carbono: 44.9g (15% VD)
• Proteínas: 8.2g (16% VD)
• Lípidos: 10.1g (16% VD)
• Azúcares: 4.4g (-)
• Fibra: 4.1g (16% VD) - Buena fuente
• Sodio: 11mg (-)
• Calcio: 30.9mg (3% VD)
• Hierro: 2.1mg (12% VD)

? BENEFICIOS DEL SALVADO DE TRIGO:
• FIBRA EXCELENTE: 16% VD para salud digestiva óptima
• VITAMINAS B: Especialmente tiamina, niacina y B6
• MINERALES: Magnesio, fósforo, zinc y manganeso
• ANTIOXIDANTES: Compuestos fenólicos protectores
• PREBIÓTICOS: Alimenta bacterias beneficiosas intestinales

? BENEFICIOS DE LA LECHE:
• PROTEÍNA COMPLETA: Aminoácidos esenciales
• CALCIO: 3% VD para huesos y dientes fuertes
• VITAMINA D: Absorción óptima de minerales
• RIBOFLAVINA: Metabolismo energético celular
• TEXTURA: Aporta suavidad y humedad

? BENEFICIOS DE LA HARINA DE TRIGO:
• ENERGÍA SOSTENIDA: Carbohidratos complejos (15% VD)
• PROTEÍNA VEGETAL: 16% VD de aminoácidos
• VITAMINAS B: Tiamina, niacina y ácido fólico
• HIERRO: 12% VD para transporte de oxígeno
• GLUTEN: Estructura elástica característica

? BENEFICIOS DE LA MARGARINA:

• GRASAS VEGETALES: Ácidos grasos esenciales
• VITAMINA E: Antioxidante liposoluble
• TEXTURA: Aporta suavidad y conservación
• SABOR: Mejora palatabilidad general
• VERSATILIDAD: Fácil incorporación en masas

? BENEFICIOS PRINCIPALES:
• FIBRA BUENA FUENTE: 16% VD para microbiota intestinal
• PROTEÍNA VEGETAL: 16% VD de aminoácidos completos
• ENERGÍA GRADUAL: Carbohidratos complejos (15% VD)
• HIERRO: 12% VD para prevenir anemia
• DIGESTIÓN: Salvado mejora tránsito intestinal

?? PERFECTO PARA:
• Desayunos ricos en fibra
• Dietas con necesidades digestivas especiales
• Acompañamiento de sopas y cremas
• Sandwiches integrales nutritivos
• Meriendas saludables con mermeladas

? TIEMPO DETALLADO:
• Preparación de ingredientes: 10 minutos
• Amasado inicial: 15 minutos
• Primer reposo: 30 minutos
• Formado de bollos: 5 minutos
• Segundo leudado: 10 minutos
• Horneado: 30 minutos
• Enfriado: 10 minutos
• TOTAL: 80 minutos

? TÉCNICA PERFECTA CON SALVADO:
• Salvado bien integrado en la masa
• Amasado prolongado para desarrollar gluten
• Doble reposo para textura óptima
• Temperatura alta inicial para corteza
• Bollos uniformes para cocción pareja
• Sonido hueco indica cocción completa

? TRADICIÓN NUTRICIONAL:
El pan de salvado representa la evolución hacia una panificación más consciente, incorporando las capas externas del grano de trigo que aportan fibra, vitaminas y minerales esenciales para la salud digestiva.

? VARIACIONES SALUDABLES:
• Agregar semillas de girasol o calabaza
• Incorporar frutos secos picados
• Versión dulce con miel en lugar de azúcar
• Añadir hierbas secas para sabor
• Mezclar con harina integral para más fibra

? CONSERVACIÓN Y CONSUMO:
• Guardar en bolsa hermética hasta 4 días
• Congelar hasta 3 meses envuelto individualmente
• Tostar ligeramente para restaurar textura
• Perfecto para tostadas matutinas
• Ideal para preparar con anticipación

? APTO PARA:
• Dietas ricas en fibra
• Personas con estreñimiento ocasional
• Alimentación consciente y saludable
• Dietas vegetarianas
• Control de peso por saciedad

? BENEFICIOS DIGESTIVOS:
• TRÁNSITO INTESTINAL: Fibra insoluble del salvado
• SACIEDAD PROLONGADA: Proteínas y fibra combinadas
• MICROBIOTA: Prebióticos naturales del salvado
• REGULACIÓN: Mejora consistencia y frecuencia
• DETOX: Ayuda eliminación de toxinas

? MARIDAJES NUTRITIVOS:
• Aguacate y tomate para grasas saludables
• Hummus para proteínas vegetales completas
• Queso cottage para calcio adicional
• Mermeladas sin azúcar añadido
• Mantequilla de frutos secos para omega-3

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde