

Pan de Salvado

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
80 min	8	100g

INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ vaso de leche tibia (125ml)
- $\frac{1}{2}$ vaso de agua tibia (125ml)
- 4 cucharadas de azúcar blanca
- $1\frac{1}{2}$ cucharadita de sal marina
- 3 tazas de harina de trigo común (360g)
- $2\frac{1}{2}$ cucharadas de salvado de trigo
- $\frac{1}{2}$ 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 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>