

# 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 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>