Pan Trenzado

Desayunos

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
170 min	12	100g

INGREDIENTES

- ¾ taza de leche caliente (190ml)
- 1 cucharada grande de levadura fresca (o 1 cucharadita de levadura seca)
- 1/4 taza de azúcar blanca (50g)
- 2 huevos grandes
- 1 yema de huevo adicional
- 1/4 taza de aceite vegetal (60ml)
- 31/4 tazas de harina blanca común (390g)
- 1 pizca de sal marina
- 2 cucharadas de leche para pintar

PREPARACIÓN

- 1. En un bowl grande, colocar todos los ingredientes excepto las semillas decorativas y los ingredientes para pintar. Comenzar mezclando la leche caliente con la levadura y el azúcar hasta que la levadura se active y espume.
- 2. Agregar los huevos, la yema adicional y el aceite vegetal a la mezcla de levadura. Mezclar durante 3 minutos hasta que la masa quede bien integrada y elástica, sin grumos visibles.
- 3. Retirar la masa del bowl y continuar el amasado sobre una superficie plana enharinada durante 8-10 minutos hasta obtener una masa suave, elástica y que no se pegue a las manos.
- 4. Poner la masa en un bowl previamente aceitado, tapar con un paño húmedo y dejar descansar en un lugar cálido durante 90 minutos o hasta que duplique su volumen. La temperatura ideal es entre 25-28°C.
- 5. Cuando la masa haya duplicado su volumen, retirar del bowl y desgasificar presionando suavemente. Espolvorear con un poco de harina y dividir la masa por la mitad para hacer 2 panes trenzados.
- 6. Dividir cada mitad en 3 porciones iguales, y cada cuarto en 3 piezas más pequeñas. Formar rollos alargados de aproximadamente 30cm de largo con cada pieza, trabajando desde el centro hacia afuera.

- 7. Tomar una pieza y dividir en tres partes iguales. Estirar cada parte en forma de rollo largo y uniforme. Luego, formar una cruz con los tres rollos y comenzar el trenzado clásico: pasar el rollo derecho sobre el central, luego el izquierdo sobre el nuevo central.
- 8. Repetir la operación de trenzado con las demás piezas, manteniendo la tensión uniforme para lograr un trenzado parejo y atractivo. Sellar bien los extremos presionando hacia abajo.
- 9. Una vez listas las trenzas, colocarlas en una placa de horno previamente engrasada, separadas entre sí. Dejar leudar durante 45 minutos adicionales hasta que aumenten notablemente de tamaño.
- 10. Pasado ese tiempo, pintar delicadamente la superficie de cada trenza con una yema de huevo batida mezclada con 2 cucharadas de leche, usando un pincel suave para lograr un acabado uniforme y brillante.
- 11. Espolvorear generosamente con semillas de sésamo blanco y semillas de amapola para decorar y aportar sabor. Presionar ligeramente las semillas para que se adhieran bien.
- 12. Llevar al horno precalentado a 180°C durante 25 minutos o hasta que estén dorados y suenen hueco al golpear la base. Dejar enfriar sobre rejilla antes de cortar.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Semillas de amapola para decorar

Semillas de sésamo blanco para espolvorear

Yema de huevo adicional para pintar

Harina extra para espolvorear superficie

Aceite vegetal para engrasar bowls y placas

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (100g):

Calorías: 316 kcal

Hidratos de carbono: 40.9g (14% VD)

Proteínas: 9.2g (18% VD)

Lípidos: 12.8g (20% VD)

Azúcares: 9.4g (-)

Fibra: 1.4g (5% VD)

Sodio: 31.5mg (1% VD)

Calcio: 79.7mg (8% VD)

Hierro: 1.5mg (8% VD)

? BENEFICIOS DE LA LECHE:

- PROTEÍNA COMPLETA: 18% VD de aminoácidos esenciales
- CALCIO: 8% VD para huesos y dientes fuertes
- VITAMINA D: Absorción óptima de calcio
- RIBOFLAVINA: Metabolismo energético celular
- TEXTURA: Aporta suavidad y humedad al pan

? BENEFICIOS DE LOS HUEVOS:

- PROTEÍNA DE ALTA CALIDAD: Aminoácidos completos
- COLINA: Desarrollo cerebral y memoria
- LUTEÍNA: Protección ocular natural
- VITAMINA B12: Sistema nervioso saludable
- ESTRUCTURA: Aporta elasticidad y volumen

? BENEFICIOS DE LA HARINA:

- ENERGÍA SOSTENIDA: Carbohidratos complejos (14% VD)
- VITAMINAS B: Tiamina, niacina y ácido fólico
- HIERRO: 8% VD para transporte de oxígeno
- PROTEÍNA VEGETAL: Gluten para estructura elástica
- VERSATILIDAD: Base perfecta para panes artesanales

? BENEFICIOS DE LAS SEMILLAS:

- SÉSAMO: Calcio, magnesio y grasas saludables
- AMAPOLA: Fibra, proteínas y minerales
- ANTIOXIDANTES: Compuestos fenólicos protectores
- TEXTURA: Contraste crujiente delicioso
- SABOR: Notas tostadas características

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- PROTEÍNA COMPLETA: 18% VD de aminoácidos esenciales
- CALCIO: 8% VD para salud ósea óptima
- ENERGÍA GRADUAL: Carbohidratos complejos (14% VD)
- GRASAS SALUDABLES: 20% VD de ácidos grasos esenciales
- ARTESANAL: Sin conservantes ni aditivos químicos

?? PERFECTO PARA:

- Desayunos especiales y celebraciones
- Meriendas familiares con mantequilla
- Acompañamiento de café o té
- Regalos caseros y ocasiones especiales
- Sandwiches gourmet y tostadas

? TIEMPO DETALLADO:

- Preparación de masa: 15 minutos
- Primer amasado: 10 minutos
- Primera fermentación: 90 minutos
- Formado y trenzado: 20 minutos
- Segunda fermentación: 45 minutos
- Pintar y decorar: 5 minutos
- Horneado: 25 minutos

Enfriado: 15 minutos

TOTAL: 170 minutos (2 horas 50 minutos)

? TÉCNICA DE TRENZADO PERFECTA:

- Rollos uniformes de 30cm de largo
- Tensión constante durante el trenzado
- Extremos bien sellados hacia abajo
- Segunda fermentación crucial para volumen
- Pincelado suave para brillo dorado
- Semillas presionadas ligeramente

? VARIACIONES CREATIVAS:

- Trenza de 4 hebras para mayor complejidad
- Relleno dulce: canela, pasas y nueces
- Versión salada: hierbas y queso
- Glaseado: miel y mantequilla al salir del horno
- Decoración festiva: diferentes semillas y especias

? TRADICIÓN EUROPEA:

El pan trenzado tiene raíces profundas en la tradición panadera europea, especialmente en la cultura judía (challah) y alemana (zopf). Esta técnica milenaria no solo aporta belleza visual sino que también mejora la textura y conservación del pan.

? CONSERVACIÓN ÓPTIMA:

- Guardar en bolsa hermética hasta 4 días
- Congelar hasta 3 meses envuelto individualmente
- Recalentar en horno 5 minutos para restaurar corteza
- Ideal para tostadas cuando pierde frescura
- Perfecto para torrijas y budines de pan

? APTO PARA:

- Dietas vegetarianas
- Celebraciones familiares
- Preparaciones especiales de fin de semana
- Regalos caseros artesanales
- Tradiciones culinarias europeas

? TÉCNICAS PROFESIONALES:

- Masa enriquecida con huevos y leche
- Doble fermentación para textura perfecta
- Pincelado con huevo para brillo profesional
- Control de temperatura durante fermentación
- Horneado hasta sonido hueco característico

?? Come Rico Hoy