

Colección... Saber más sobre...
Panadería económica
Pan apastelado

Bicicletas

47

Procesos Productivos

**Módulo 3: Preparación de alimentos
nutritivos y económicos**



Autores

Lucila Valencia de la Mora
Coordinación General del Proyecto

**Expertos del taller de
Panadería económica****Tulancingo, Hidalgo**

Felipe Sosa Galindo
Mercedes Reyes Roque
María Magdalena Sánchez Santiago
Salomón López Amador
María de los Angeles Hernández García
Martha Vázquez Amador
María Esther Cordero Gómez
Blanca Estela Flores Romero
Omar Elías Díaz Domínguez
Guadalupe Chong Márquez
Federico Rivera Castro
Javier Gómez Méndez
Velia Méndez Pérez
Mauricio Sosa Gómez
Mariela Islas Cubas
Jesús Jonathan Sosa Cordero
Érika María Domínguez Rábago
Josefina Tenorio Toriz
Ofelia Catalina Hernández García
Tomás Sosa Reyes
Ana Belén López Vargas
Alfredo Sosa Reyes
Rosa Gutiérrez Figueroa
Alberto Vargas Gutiérrez
Alejandro Vargas Gutiérrez
Juan Ignacio Vargas Gutiérrez
Guadalupe Vargas Gutiérrez
Israel Vargas Gutiérrez
María Pérez Castillo
América Patricia Díaz Figueroa
Zita González Pérez
Javier Rivera

**Expertos del taller de
Pan de pueblo****Ahuatitla, Municipio San Felipe
Orizatlán, Hgo.**

Clemencia Hernández Hernández
Magdalena Ventura Hernández
María Magdalena Hernández Hernández
Concepción Martínez Hernández
Silvia María Hernández Bautista
Yolanda Martínez Bautista
Lucía Hernández Hernández
Carmen Hernández Torres
Margarita Horta Hernández
Florencia Hernández Medina
Carmen Hernández Michel
Antonia de la Cruz Cecilia
Francisca Medina Hernández
Angelina de la Cruz Alonso
María Catalina Rodríguez Hernández
María Julia Flores Hernández
Magdalena Medina Hernández
Ana Margarita Hernández Hernández
Florencia Hernández Bautista
María Bruna Hernández
Margarita Concepción Hernández
Eusebia Martínez Hernández
Agustina de la Cruz
Máxima Campos Martínez
Guillermina Rodríguez Hernández
Isabel Pavón Hernández
Inés Seferina Hernández
Delia Jazmín Medina Hernández
Seferina Ventura Hernández
María Acosta Melo
Francisca Piña Hernández
Epifania Hernández Hernández
María Concepción Hernández Hernández
Susana Hernández Hernández
Francisca Hernández
María Luciana Hernández
Yolanda Hernández Hernández
Hermelinda Hernández Hernández
Berta Concepción Hernández

**Expertos del taller de
Pan de feria****Tulancingo, Hidalgo**

María Eugenia Salvador Bristain
Epifanio Ortiz Neri
Nicolasa Ortiz Neri
José Ortiz Neri
Jesús Cervantes López

Bicicletas

Presentación

Cuando amanece el día, las manos expertas de los panaderos mexicanos, trabajan con habilidad para transformar la masa en vistosas piezas de pan con formas y sabores variados.

Poco a poco, van saliendo del horno las charolas con diversos panes como conchas, cocoles, donas, orejas, panqués y una extensa gama de piezas olorosas y calientes que llegarán a todos los hogares para disfrutarse, acompañados de un espeso y humeante chocolate, o bien de un aromático café o atole.

La panadería es una actividad que podemos dominar si tenemos interés en aprender a preparar ricas piezas de pan que comprende la elaboración de las masas, de las pastas, de los rellenos y de los decorados que proporcionan artísticas presentaciones.

Esta Colección Saber más sobre... Panadería económica, contiene 70 títulos que les permitirán conocer paso a paso la elaboración de exquisitos panes.

Bicicletas

Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero o tablas.
- Tablero o mesa.
- Pala de madera.
- Cuchara sopera.
- Charolas u hojas.
- Charolas limpias para colocar el pan.
- Palote de 40 cm de largo por 2 cm de diámetro.
- Espátula de lámina o de plástico.
- Recipiente de lámina o de plástico.
- Recipiente de lámina, de peltre o de plástico para revolver el azúcar y el queso.
- Recipiente para azucarar.
- Trapos para sacar el pan.

F-B

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 30 bicicletas.
 - 15 g de sal.
 - 1 kg de manteca vegetal.
 - 200 g de azúcar para espolvorear las bicicletas.
 - $\frac{3}{4}$ de litro de agua hervida y fría.
 - 2 cucharadas soperas de canela molida.
 - $\frac{3}{4}$ kg de harina para espolvorear y palotear las piezas que se van formando.
- F-C

Ingredientes para el relleno:

- 300 g de azúcar para el relleno.
- 300 g de queso de tenate o de canasta.

F-C

Manos a la obra

Elaboración de la pasta

1. Laven sus manos con agua y jabón.
F-1
2. Revuelvan en el recipiente el queso rallado con el azúcar y coloquen 1 ½ kg de harina sobre el tablero.
F-2
3. Formen una fuente con la harina.
F-3
4. Agreguen sal, canela y agua al centro de la fuente e incorporen o mezclen estos ingredientes hasta formar una masa.
F-4

5. Agreguen 1 kg de manteca.
F-5

6. Tallen la masa con la manteca y agreguen poco a poco el $\frac{1}{2}$ kg de harina restante hasta que se desprege del tablero.
F-6

7. Formen una bola de masa y dividan en 5 partes iguales.
F-7

Elaboración de las Bicicletas

8. Extiendan con el palote las 5 partes de masa en forma de rectángulo y espolvoreen con harina.

F-8

9. Enrollen los rectángulos.

F-9

10. Corten con la espátula cada rollo en 12 partes iguales para obtener 60 piezas.

F-10

11. Tomen los rollitos y metan la punta superior hacia el centro de la pieza.

F-11

12. Tomen una pieza y colóquenla sobre el tablero enharinado.

F-12

13. Presionen el rollito con la palma de la mano sobre el tablero y extiendan con el palote en forma de círculo y del tamaño de una tortilla.

F-13

14. Coloquen una pieza sobre el tablero, pongan un poco de relleno y tapen con otra tortilla.

F-14

15. Presionen todas las orillas del círculo para que no se salga el relleno.

F-15

16. Tomen una pieza y trencen toda la orilla.

F-16

17. Coloquen las piezas en las charolas con la trenza hacia abajo.

F-17

Horneado de las bicicletas

18. Para hornear las bicicletas se requiere una temperatura de 180° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
19. Azucaren las bicicletas por el lado del repulgo o trenza.
F-19
20. Prepárense para hornear las bicicletas.
F-20
21. Coloquen la pala en la puerta del horno, metan las charolas del lado contrario donde prendieron el fuego y dejen cocer durante 15 minutos.
F-21

22. Revisen a los 15 minutos de que se metieron las charolas y gírenlas al lado contrario para que el pan se cueza parejo. Después de cocido se coloca el quemador del horno cerca de la charola para que queme el azúcar y le dé brillo y se quita de inmediato para que no se quemen las bicicletas.

F-22

23. Saquen las charolas cuando estén bien cocidas las bicicletas.

F-23

24. Dejen enfriar las bicicletas por lo menos 15 minutos.

F-24

25. Coloquen las bicicletas en charolas limpias cuidando que no se rompan.

F-25

Disfruten estas ricas bicicletas, en reunión con vecinos, familiares, amigos o compañeros de trabajo.

Reyes Tamez Guerra
Secretario de Educación Pública

Ramón de la Peña Manrique
Director General del INEA

Luz María Castro Musso
Directora Académica

Lucila Valencia de la Mora
**Coordinadora de Desarrollo
de Procesos Productivos**

Justino Hernán Mercado Pérez
**Director del Instituto Estatal de Educación
para los Adultos, Hidalgo**

**Organización de Talleres para la Descripción
de Saberes y Habilidades Productivas**
Porfirio Maldonado Mouthon

Agradecemos la participación del personal de la Coordinación de Desarrollo de Procesos Productivos en la sistematización de las habilidades básicas y competencias laborales del taller de Panadería Económica, a los amasijos de las panaderías “La Guadalupana” y “San Juanita”, de Tulancingo, Hgo, y a la población experta en pan de pueblo de los amasijos de Ahuatitla, Municipio de San Felipe Orizatlán, Hgo, así como a la Coordinación Regional de Tulancingo, por su aportación en los procedimientos para pan de feria.

Agradecemos también la colaboración de la Subdirección de Producción de Medios y al Departamento de Producción Editorial del INEA.

Si usted desea mayor información, comuníquese al teléfono 52 41 27 62 o a la siguiente dirección electrónica: lvalencia@inea.gob.mx

PROGRAMA NACIONAL DE CAPACITACIÓN PARA LA VIDA Y EL TRABAJO

Colección Saber más sobre... PANADERÍA ECONÓMICA

Panadería económica

1. Teleras.
2. Bolillos.
3. Cuernos de vapor.
4. Barquillos.
5. Caracoles.
6. Besos.
7. Yoyos.
8. Bocados.
9. Pachucos.
10. Panquecitos.
11. Ladrillos
12. Piedras.
13. Budín.
14. Chicharrones.
15. Bisquets.
16. Orejas.
17. Rieles.
18. Polvorones.
19. Polvorones con pan molido.
20. Polvorón blanco de azúcar glass.
21. Galletas de coco.
22. Mexicanos.
23. Roscas de canela.
24. Soles.
25. Elotes.
26. Canastas.
27. Conchas.
28. Chilindrinas.
29. Neblinas.
30. Colchones.
31. Almohadas.
32. Barras para rebanadas.
33. Gusanos.
34. Calvos.
35. Burritas.
36. Semas.
37. Cocolos.

38. Calabazas.
39. Pan integral con salvado.
40. Cuernos de mantequilla.
41. Moños de danés.
42. Rehiletos.
43. Manitas.
44. Trenzas
45. Hojaldras.
46. Bigotes.
- 47. Bicicletas.**
48. Pan de muerto.
49. Rosca de reyes.
50. Donas.

Pan de pueblo

51. Pan de yema.
52. Pan de elote.
53. Pan mestizo.
54. Chirimoyas.
55. Conchas.
56. Rebanadas.
57. Birotos.
58. Pan de caja.
59. Pan de royal.
60. Pan de muerto.
61. Pan de trenzas de sal.
62. Pan blanco de sal.
63. Pan catarino.

Pan de feria

64. Pan redondo o moreliano.
65. Pan redondo bordado.
66. Pan en forma de cocol.
67. Pan en forma de tornillo.
68. Pan en forma de corazón.
69. Pan típico de nuez.
70. Pan decorado con letras.