

*Colección... Saber más sobre...*  
**Panadería económica**  
*Pan blanco*

# **Bolillos**

## **2**

*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

**Bolillos**

## 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.**

# **Bolillos**

## **Utensilios:**

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- Mesa o tablero.
- 2 espátulas.
- Navaja.
- 6 paños de manta.
- 2 palas de madera.
- Barredero.
- Cubeta para mojar el barredero.

F-B

## **Ingredientes:**

- 2 kg de harina de trigo que rinde para 36 bolillos.
  - 1/4 de harina para espolvorear en el tablero y encima del bolillo al terminar su elaboración para que no se peguen en la pala al soltarlas en el horno.
  - 40 g de azúcar.
  - 20 g de sal.
  - 30 g de levadura en pasta si se trabaja en clima caliente y dupliquen esta cantidad si se trabaja en clima frío.
  - 1 litro de agua hervida y fría.
  - 50 g de manteca para engrasar las manos
- F-C

# **Manos a la obra**

## **Preparación de la masa**

1. Para empezar a preparar la masa de los bolillos, laven sus manos con agua y jabón.

F-1

2. Coloquen la harina en la mesa o tablero.

F-2

3. Hagan una fuente con la harina.

F-3

4. Mezclen el azúcar, la sal y la levadura.

F-4

5. Agreguen  $\frac{3}{4}$  de litro de agua en el centro de la fuente.  
F-5
6. Unten manteca en las manos para facilitar el amasado.  
F-6
7. Empiecen a bajar la harina al centro de la fuente, cuidando que no se salga el agua.  
F-7
8. Agreguen el sobrante de agua conforme lo necesite la masa para que sea manejable.  
F-8
9. Amasen bien la masa durante 15 o 20 minutos, tallando fuerte contra el tablero.  
F-9



10. Amasen hasta que la masa quede lisa y no se rompa al estirarla.

F-10

11. Dejen reposar la masa durante 30 minutos.

F-11

12. Si hace frío dejen reposar la masa un poco más.

13. Vuelvan a amasar para que la masa saque el aire que se le haya formado con la levadura.

F-13

## **Elaboración del pan**

14. Dividan la masa en 6 pedazos.

F-14

15. Estiren cada pedazo 30 cm aproximadamente.

F-15

16. Corten cada tira en 6 pedazos.

F-16

17. Empiecen a formar el bolillo, alargando cada pedazo de masa.

F-17

18. Doblen la masa a la mitad y golpeen en el centro, una vez, con la mano.

F-18

19. Vuelvan a doblar a la mitad dos veces más, dando dos golpes en el centro de la masa.

F-19

20. Estiren los pedazos de masa 20 cm aproximadamente, cuidando que los extremos no se alarguen.

F-20

21. Coloquen el bolillo con la unión o cierre hacia arriba.

F-21

22. Coloquen los bolillos sobre las tablas polveadas.

F-22

23. Dejen reposar los bolillos 30 minutos aproximadamente para que esponjen o se desarrollen.

F-23

## **Horneado del bolillo**

24. Para hornear los bolillos se requiere una temperatura de 250° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
25. Mojen el barretero con agua.  
F-25
26. Limpiesen el horno despacio para que no se levante la ceniza.  
F-26
27. Coloquen la pala en la entrada del horno, sosteniéndola con una silla.  
F-27
28. Coloquen los bolillos en la pala con la unión o el cierre hacia abajo.  
F-28

29. Rasguen al lado derecho de cada bolillo con una navaja haciéndole una ligera punta.  
F-29
30. Metan la pala al lado izquierdo del horno y suelten rápido los bolillos al lado derecho para que queden en fila.  
F-30
31. Cierren la puerta del horno.  
F-31
32. Dejen cocer los bolillos de 15 a 20 minutos.  
F-32
33. Introduzcan al horno las dos palas y saquen los bolillos que ya están cocidos.  
F-33

34. Coloquen un canasto a la entrada del horno.

F-34

35. Saquen los bolillos cuando ya estén cocidos, es decir, que estén un poquito rojizos o doraditos y vacíen al canasto.

F-35

Ahora que han concluido la elaboración de los bolillos, los invitamos a disfrutarlos en compañía de su familia, sus vecinos y sus compadres. También podrán organizar la venta de este sabroso pan que tiene tanta demanda y es tan económico.



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](mailto: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. Rehiletes.
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.