

*Colección... Saber más sobre...*  
**Panadería económica**  
*Pan de migajón*

# Calabazas

# 38

*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

**Calabazas**

## 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.**

# **Calabazas**

## **Utensilios:**

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero o tablas.
- Mesa o tablero.
- 1 pala.
- Colador o cernidor.
- 4 hojas o charolas.
- Cuchillo de sierra.
- Olla de aluminio para preparar la crema del relleno.
- Cuchara grande y cuchara sopera.
- Trapos para sacar las charolas.
- Recipiente para disolver los ingredientes de la crema.
- Charolas limpias para colocar el pan.

**F-B**

## **Ingredientes:**

- 2 kg de harina que rinden para 40 calabazas.
- 400 g de azúcar.
- 200 g de manteca vegetal.
- 40 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 20 g de sal.
- 4 huevos.
- 1  $\frac{1}{4}$  litro de agua hervida y fría.
- $\frac{1}{4}$  de azúcar glass.
- 2 cucharadas soperas de canela molida.

## **Ingredientes para el relleno:**

- 1 litro de leche.
- 100 g de maicena.
- 200 g de azúcar.
- Una raja de canela.
- 100 g de mantequilla.
- 2 huevos.
- Una pizca de color amarillo huevo.
- ½ taza de agua para disolver la maicena.

F-C

### **Nota:**

Pueden elaborar la crema pastelera sin el huevo y la mantequilla.

# **Manos a la obra**

## **Preparación de la masa**

1. Primero laven sus manos con agua y jabón.  
F-1
2. Coloquen los 2 kg de harina sobre la mesa o tablero.  
F-2
3. Ciernan la levadura con la harina.  
F-3
4. Formen una fuente con la harina y la levadura.  
F-4



5. Agreguen azúcar, manteca, huevos, canela molida y sal al centro de la fuente.  
F-5
6. Mezclen todos los ingredientes.  
F-6
7. Viertan poco a poco el agua sin dejar de mezclar hasta terminar de agregar el agua.  
F-7
8. Incorporen o mezclen poco a poco la harina hasta formar una masa que despegue del tablero.  
F-8
9. Formen una bola con la masa y dejen reposar de 10 a 15 minutos.  
F-9

## **Elaboración de las calabazas**

10. Dividan la bola de masa en 4 partes iguales.  
F-10
  
11. Dividan cada una de las 4 partes en 10 pedazos iguales para formar 40 piezas.  
F-11
  
12. Engrasen la charola con manteca.  
F-12
  
13. Boleen un trozo de masa sobre el tablero.  
F-13
  
14. Realicen el mismo procedimiento con las 39 piezas restantes.  
F-14

15. Coloquen 10 piezas en cada charola engrasada.  
F-15
16. Unten con manteca cada una de las piezas.  
F-16
17. Dejen reposar durante 15 minutos las piezas.  
F-17
18. Aplasten las orillas de cada pieza hasta darle una forma de volcán.  
F-18
19. Engrasen nuevamente las piezas con manteca.  
F-19

20. Dejen reposar durante 20 minutos hasta que se inflen las piezas.

F-20

21. Preparen todos los ingredientes y utensilios para la elaboración de la crema que llevan las calabazas.

## **Elaboración de la crema**

22. Pongan a hervir la leche con el azúcar, la mantequilla y la raja de canela durante 10 minutos.

F-22

23. Disuelvan en un recipiente la maicena en  $\frac{1}{2}$  taza de agua, agregando los 2 huevos y el color amarillo.

F-23

24. Muevan con la cuchara hasta disolver perfectamente estos ingredientes y agreguen poco a poco la mezcla a la leche.

F-24

25. Sigan moviendo hasta que la mezcla tenga una consistencia cremosa, parecida a la del flan y retírenla del fuego.

F-25

## **Horneado de las calabazas**

26. Para hornear las calabazas se requiere una temperatura de 180° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
27. Coloquen la pala en la puerta del horno para meter las charolas.  
F-27
28. Metan las charolas del lado contrario donde prendieron el fuego.  
F-28
29. Cierren la puerta del horno y dejen cocer el pan durante 15 minutos.  
F-29
30. Revisen el pan a los 5 minutos y giren las charolas para que se cueza parejo.  
F-30

31. Saquen las charolas del horno cuando el pan adquiriera un color café o esté bien cocido y dejen enfriar.

F-31

32. Realicen un corte en forma de triángulo en una orilla del pan con el cuchillo de sierra.

F-32

33. Levanten la tapita con la mano sin que se desprenda.

F-33

34. Coloquen crema en el pan.

F-34

35. Realicen el mismo procedimiento con las 39 piezas restantes.

F-35



36. Coloquen las 40 calabazas sobre el tablero.  
F-36
37. Espolvoreen azúcar glass sobre las piezas de pan con el cernidor o colador.  
F-37
38. Coloquen las piezas de pan sobre una charola limpia, sin encimarlas.  
F-38

Inviten a familiares y amigos a disfrutar de estas deliciosas Calabazas.

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. 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.

