

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

# Manitas de danés

# 43

*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

# **Manitas de danés**

## 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.**

# **Manitas**

## **Utensilios:**

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería o tablas.
- Tablero o mesa.
- Palote.
- Espátula de plástico o lámina.
- Charrasca o cuchillo.
- Pala.
- Hojas o charolas.
- Trapos para sacar las charolas del horno.
- Cuchara sopera.
- Brocha.
- Recipiente para batir el huevo.

F-B

## **Ingredientes:**

- 2 kg de harina que rinden para 50 manitas.
- 300 g de azúcar.
- 400 g de mantequilla.
- 6 huevos.
- 2 cucharadas soperas de canela en polvo.
- 20 g de sal.
- 30 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 50 g de manteca para engrasar las charolas.
- 1  $\frac{1}{4}$  de litro de agua hervida y fría.
- 2 huevos para barnizar los panes.
- $\frac{1}{4}$  de kg de coco rallado.
- $\frac{1}{4}$  de kg de mermelada del sabor que se prefiera.

–  $\frac{1}{4}$  de kg de harina para el tablero y la masa.

F-C

# **Manos a la obra**

## **Preparación de la masa**

1. Primero laven sus manos con agua y jabón.  
F-1
2. Coloquen la harina en el tablero o mesa.  
F-2
3. Agreguen la levadura a la harina.  
F-3
4. Formen una fuente.  
F-4
5. Coloquen en medio de la fuente el azúcar, la sal, la manteca, la canela y los huevos.  
F-5



6. Mezclen y tallen todos los ingredientes y agreguen poco a poco el agua necesaria para formar una masa suave.  
F-6
7. Amasen todos los ingredientes suavemente hasta que la masa despegue del tablero.  
F-7
8. Dejen reposar la masa durante 10 minutos si es clima caliente y 20 minutos en clima frío.  
F-8
9. Extiendan la masa con el palote formando un cuadro de 1 cm de grosor.  
F-9
10. Ablanden la mantequilla.  
F-10

11. Coloquen la mantequilla en el centro de la masa extendida.

F-11

12. Doblen los extremos de la masa hacia el centro a fin de cubrir la mantequilla.

F-12

13. Extiendan la masa en forma vertical sobre la masa de 60 a 90 cm de largo y vuelvan a doblar los extremos. Después déjenla reposar.

F-13

14. Realicen los mismos dobleces del paso anterior y dejen reposar la masa otros 5 minutos.

F-14

15. Engrasen las charolas con manteca.

F-15

16. Extiendan la masa con el palote hasta que tenga 1 cm de grosor y doblen a la mitad.

F-16

17. Extiendan la masa hasta que tenga 1 cm de grosor y corten en 5 tiras iguales.

F-17

18. Extiendan cada una de las 5 tiras 50 cm de largo por 15 cm de ancho.

F-18

19. Coloquen la mermelada en el centro de cada una de las tiras.

F-19

20. Batan el huevo en el recipiente con la ayuda de la brocha y unten en la parte superior de la masa.

F-20

21. Doblen uno de los extremos de la masa para cubrir el relleno.

F-21

22. Doblen el otro extremo de la masa para unir la pieza.

F-22

23. Realicen el mismo procedimiento con las 4 tiras restantes.

F-23

24. Hagan 2 cortes en cada pan para darle la forma de manita.

F-24

25. Barnicen las piezas de pan con el huevo.

F-25

26. Corten las tiras de masa con la charrasca o el cuchillo en 10 partes iguales, para obtener 50 manitas.  
F-26
  
27. Distribuyan las manitas en 3 charolas.  
F-27
  
28. Dejen reposar las manitas 15 minutos.  
F-28

## **Horneado de las manitas**

29. Para hornear las manitas se requiere una temperatura de 180° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
30. Calienten el horno durante 30 minutos.  
F-30
31. Apaguen el horno.  
F-31
32. Coloquen la pala en la puerta del horno para meter el pan.  
F-32
33. Metan la charola del lado contrario donde estuvo el fuego y dejen cocer el pan durante 20 minutos.  
F-33

34. Revisen el pan a los 5 minutos de haberlo metido y giren las charolas del lado contrario para que se cueza parejo.  
F-34
  
35. Saquen el pan cuando adquiriera un color café claro, lo que indica que ya este bien cocido.  
F-35
  
36. Dejen enfriar el pan de 5 a 10 minutos.  
F-36
  
37. Coloquen el pan en una charola limpia.  
F-37

Disfruten estas sabrosas manitas acompañadas de café, chocolate o atole y sobre todo compártanlas con sus familias. Organicen la venta de este pan tan delicioso.

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.