

Colección... Saber más sobre...
Panadería económica
Polvorones

Mexicanos

22

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

Mexicanos

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.

Mexicanos

Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero o tablas.
- Hojas o charolas.
- Pala de madera.
- Espátula de plástico.
- Mesa o tablero.
- 2 charolas limpias para colocar el pan.
- Trapos para sacar las charolas.
- Palote de 40 cm de largo por 2 cm de diámetro.
- Servilleta para tapar la masa.

F-B

Ingredientes:

- 2 kg de harina que rinden para 50 mexicanos.
- 2 cucharadas soperas de canela molida.
- 50 g de royal.
- 50 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 600 g de azúcar.
- 700 g de manteca vegetal o de puerco.
- ½ cucharada sopera de sal.
- ½ litro de agua hervida y fría.

F-C

Manos a la obra

Preparación de la masa

1. Antes de empezar, revisen que todos los ingredientes y utensilios estén a la mano.
2. Laven sus manos con agua y jabón.
F-2
3. Coloquen 1 kg de harina y la levadura sobre el tablero o mesa.
F-3
4. Formen una fuente con la harina y la levadura.
F-4
5. Agreguen el agua y mezclen estos ingredientes.
F-5

6. Formen una bola con la masa.
F-6
7. Tapen la masa con una servilleta limpia y déjenla reposar 15 minutos.
F-7
8. Formen un hueco en el centro de la masa.
F-8
9. Agreguen en el hueco el azúcar, el royal, la sal y la canela.
F-9
10. Incorporen bien todos los ingredientes.
F-10
11. Agreguen poco a poco la harina restante.
F-11

12. Tallen bien todos los ingredientes hasta que quede una masa consistente y despegue del tablero.
F-12
13. Dividan la masa en 5 partes iguales.
F-13
14. Dividan cada parte en 10 porciones iguales para obtener 50 piezas.
F-14
15. Boleen las 50 piezas sobre el tablero.
F-15
16. Boleen las piezas dándoles forma de molote.
F-16
17. Presionen las piezas con el palote marcando 3 partes.
F-17

18. Extiendan con el palote las orillas de las piezas.
F-18
19. Enrollen las puntas hacia el centro de las piezas.
F-19
20. Abran un poco las orillas enrolladas y aprieten las puntas para evitar que se desenrollen.
F-20
21. Realicen el mismo procedimiento con todas las piezas.
F-21
22. Coloquen 9 mexicanos en cada charola.
F-22

Horneado de los mexicanos

Para hornear los mexicanos se requiere una temperatura de 160° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.

23. Coloquen la pala en la puerta del horno.
F-23

24. Metan las charolas al horno del lado contrario donde se colocó el fuego.
F-24

25. Cierren la puerta del horno y dejen cocer los mexicanos durante 20 minutos.
F-25

26. Revisen los mexicanos a los 5 minutos y giren las charolas al lado contrario para que se hornee parejo el pan.
F-26

27. Saquen el pan cuando tenga un color café obscuro o esté bien cocido.
F-27

28. Dejen enfriar el pan.
F-28

29. Coloquen el pan en charolas limpias.
F-29

30. Los mexicanos están listos.
F-30

Saboreen estos ricos Mexicanos con chocolate o café en compañía de familiares y amigos.

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.