

Colección... Saber más sobre...

Panadería económica

Pan de migajón

Pan integral con salvado

39

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

Pan integral con salvado

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.

Pan integral con salvado

Utensilios:

- Horno de tabique o calabacero.
 - Casillero o tablas.
 - Tablero o mesa.
 - Espátula.
 - 6 hojas o 3 charolas para hornear el pan.
 - Charolas limpias para colocar el pan.
 - Recipiente.
 - Brocha.
 - Pala.
 - Trapos para sacar las charolas del horno.
- F-B

Ingredientes:

- ½ kg de harina que rinde para 30 piezas.
- ¼ kg de salvado.
- 10 g de sal.
- 40 g de levadura de pasta si trabajan en clima caliente, y dupliquen esta cantidad si trabajan en clima frío.
- 200 g de manteca.
- 150 g de azúcar.
- ¼ de litro de agua hervida o fría.
- 2 huevos para barnizar el pan.
- 100 g de ajonjolí para espolvorear en las piezas.

F-C

Manos a la obra

Preparación de la masa

1. Laven sus manos con agua y jabón.
F-1
2. Coloquen la harina en el tablero o mesa.
F-2
3. Abran una fuente con la harina.
F-3
4. Agreguen en el centro de la fuente la sal y la levadura.
F-4
5. Mezclen todos los ingredientes y agreguen agua poco a poco.
F-5

6. Tallen sobre el tablero hasta que obtengan una masa.
F-6
7. Dejen reposar la masa.
F-7
8. Abran un poco la masa hasta formar un hueco y agreguen al centro la manteca, el azúcar y el salvado.
F-8
9. Incorporen bien los ingredientes con la masa.
F-9
10. Tallen bien hasta que la masa despreque del tablero.
F-10
11. Dejen reposar la masa 10 minutos.
F-11

Elaboración del pan integral

12. Dividan la masa en 3 partes iguales.
F-12
13. Dividan cada parte en 10 porciones para obtener 30 piezas.
F-13
14. Boleen las piezas presionando sobre el tablero para que queden bien apretadas.
F-14
15. Engrasen las hojas con manteca.
F-15
16. Coloquen 10 piezas en cada hoja dejando una separación de 2 cm para que no se peguen.
F-16

17. Presionen ligeramente las orillas de las piezas para que adquieran la forma de volcanes.
F-17
18. Batan los huevos con la ayuda de la brocha.
F-18
19. Barnicen las piezas con huevo y espolvoreen con ajonjolí.
F-19
20. Dejen reposar las piezas durante 30 minutos.
F-20

Horneado del pan integral

21. Para hornear el pan integral se requiere una temperatura de 180° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
22. Coloquen la pala en la puerta del horno y metan las hojas del lado contrario donde colocaron el fuego.
F-22
23. Cierren la puerta del horno y dejen cocer el pan durante 15 minutos.
F-23
24. Revisen el pan a los 5 minutos y giren las charolas al lado contrario para que el pan integral se hornee parejo.
F-24

25. Saquen las charolas del horno cuando el pan adquiriera un color café oscuro o esté bien cocido.

F-25

26. Dejen enfriar el pan.

F-26

27. Coloquen el pan sobre las charolas limpias.

F-27

El pan integral con salvado está listo para acompañar todo tipo de comida.

Ofrezcan pan integral en los días de plaza o mercado, tiene mucha demanda porque es rico y nutritivo.

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.