

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

# Soles

# 24

*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

**Soles**

## 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.**

# **Soles**

## **Utensilios:**

- Horno de tabique o calabacero.
- Casillero de panadería.
- Tablero o mesa.
- 6 hojas o 3 charolas.
- Pala.
- Brocha.
- Cuchara sopera.
- Espátula.
- Charolas para colocar el pan.
- Recipiente.
- Palote.
- Cuchillo.

F-B

## **Ingredientes:**

- 2 kg de harina que rinden para 60 soles.
- ½ cucharada de carbonato.
- 60 de royal.
- 6 huevos para la masa.
- 3 cucharadas de canela molida.
- 800 g de manteca vegetal.
- 500 g de mermelada de piña, durazno, fresa o la que gusten.
- 400 g de azúcar.
- 2 huevos para barnizar.
- ½ litro de agua hervida y fría.
- 50 g de levadura en pasta.

F-C

# **Manos a la obra**

## **Preparación de la masa**

1. Laven sus manos con agua y jabón.  
F-1
2. Coloquen en el tablero 1 kg de harina y la levadura.  
F-2
3. Formen una fuente con la harina y levadura.  
F-3
4. Agreguen el agua poco a poco al centro de la fuente y empiecen a incorporar la harina.  
F-4

5. Formen una bola con la masa.  
F-5
6. Dejen reposar la masa durante  
10 minutos.  
F-6
7. Abran la masa para agregar los otros  
ingredientes.  
F-7
8. Agreguen al centro de la masa la  
manteca, la canela, el royal, el azúcar,  
el carbonato y los huevos.  
F-8
9. Mezclen bien todos los ingredientes.  
F-9



10. Añadan el kilogramo de harina restante.

F-10

11. Sigán mezclando hasta obtener una masa consistente que despegue del tablero.

F-11

## **Elaboración de los soles**

12. Dividan la masa en 3 partes iguales.  
F-12
13. Dividan cada parte en 10 porciones para obtener 30 piezas.  
F-13
14. Extiendan las piezas con el palote en forma de círculo y del tamaño de una tortilla grande.  
F-14
15. Extiendan mermelada en 15 tortillas.  
F-15
16. Cubran la mermelada con las otras 15 piezas.  
F-16

17. Presionen las orillas de las piezas con un repulgado parejo para evitar que se salga la mermelada.  
F-17
18. Coloquen 6 soles en cada charola o en cada hoja.  
F-18
19. Batan 2 huevos en un recipiente con la ayuda del batidor.  
F-19
20. Barnicen los soles con el huevo batido.  
F-20

## **Horneado de los soles**

21. Para hornear los soles se requiere una temperatura de 200° o calor fuerte en horno de tabique o calabacero.
  
22. Coloquen la pala en la entrada del horno.  
F-22
  
23. Metan las charolas al horno, del lado contrario donde se colocó el fuego y dejen cocer el pan de 15 a 20 minutos.  
F-23
  
24. Revisen el pan a los 5 minutos y giren las charolas al lado contrario para que los soles se horneen parejo.  
F-24

25. Saquen las charolas del horno cuando los soles tengan un color café claro o estén bien cocidos.

F-25

26. Dejen enfriar el pan y, si lo desean corten cada pan en 4 partes iguales.

F-26

27. Coloquen los soles en charolas limpias.

F-27

Disfruten de estos exquisitos soles con sus amigos, vecinos o familiares.  
Organicen la venta de Soles el día de plaza.

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.