



FOLLETO DE RECETAS





# ¡Bienvenido!

Con solo algunos ingredientes simples y buenos, algunos consejos útiles y algo de práctica, estarás listo para hacer pan en casa. Este folleto de recetas incluye instrucciones y consejos para comenzar. Visita el sitio web de BakeForGood para encontrar un video en el que estamos haciendo esta receta y mostrando las diferentes opciones que puedes probar, como un pan trenzado, un panecillo anudado o una pizza. Una vez que hayas terminado con tu obra maestra, busca a alguien con quien compartirla, ¡y no olvides de enviarnos una foto!

¡Diviértete y disfruta!  
El equipo de Bake for Good

## Conceptos básicos para hornear

### 1 SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

Es importante tomar medidas de seguridad en la manipulación y cocción de los alimentos para prevenir las enfermedades que pueden transmitir. Para hacerlo, sigue estos sencillos pasos.

#### Antes de hornear:

- Recógete el cabello si lo tienes largo y quítate las joyas
- Lávate las manos con agua tibia y jabón
- Ponte un delantal o una camisa limpios... la ropa tiene la suciedad y los gérmenes de donde hayas estado antes
- Antes de empezar, lava y seca las superficies donde vas a cocinar para asegurarte de que todo está limpio
- Prepara todos los utensilios e ingredientes que vas a necesitar
- Vuelve a lavarte las manos antes de comenzar a medir, mezclar o dividir en porciones los productos

#### Después de hornear:

- Limpia la harina y la masa de la mesada (una aspiradora es ideal para limpiar la harina derramada)
- Lava los recipientes, las cucharas y otros utensilios en el fregadero o lavavajillas
- Lávate las manos antes de guardar los productos horneados y fríos en envases aptos para alimentos

## 2 REÚNE EL EQUIPO NECESARIO

- 2 recipientes
- 1/4 de taza medidora de SECOS
- 1 taza medidora de SECOS
- 1 o 2 tazas medidoras de LÍQUIDOS
- Cucharas medidoras
- Cuchara para mezclar
- Raspador de masa King Arthur
- Placa para galletas
- Papel plástico o lo que prefieras usar para cubrir
- Toalla de cocina limpia
- Tijeras
- Regla (opcional)

### ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

Las tazas de medición de líquidos tienen un pico para verter. Las tazas de medición de secos son planas y permiten nivelarlas.



## 3 VOLUMEN VERSUS PESO

Ambas son excelentes maneras de medir tus ingredientes, pero el peso puede ser más preciso. Si tienes una balanza de cocina en casa, intenta medir tus ingredientes por peso.

### TEMPERATURA DEL AGUA

Si el agua está demasiado caliente, estropeará la levadura. Prueba la temperatura del agua con la mano limpia; debe sentirse agradable y tibia.

### CÓMO MEDIR LA HARINA

Vierte la harina del paquete en un recipiente mediano.



# Receta de pan de Bake For Good

Rinde 2 panes o 32 panecillos.

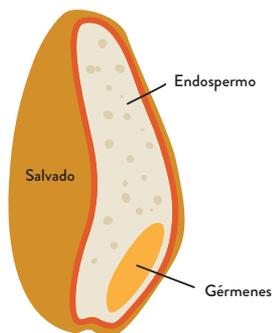
**¡ALERTA!**

Esta receta tarda  
alrededor de  
3 horas y media  
en prepararse.

## INGREDIENTES

- 2 tazas (454 gramos) de agua tibia
- 1/4 de taza (50 gramos) de azúcar
- 1 paquete de levadura Platinum® de Red Star®
- 3 tazas (340 gramos) de harina integral blanca King Arthur, dividida
- 1 cucharada de sal
- 1/4 de taza (50 gramos) de aceite vegetal
- 3 tazas (361 gramos) de harina multipropósito sin blanquear King Arthur, dividida

Dibujo de un grano de trigo



## LEE DOS VECES ESTA RECETA ANTES DE COMENZAR

## INSTRUCCIONES

1. En un recipiente grande, disuelve el azúcar en agua tibia. Añade la levadura.
2. Agrega 2 tazas de harina integral blanca King Arthur (paquete naranja). Deja descansar la mezcla unos minutos. Cuando veas burbujas de dióxido de carbono, añade 1 taza más de harina integral blanca.
3. Añade la sal y el aceite de cocina.
4. Añade 2 tazas de harina multipropósito sin blanquear King Arthur (paquete rojo). La masa será cada vez más difícil de remover. Mide 1 taza más de harina multipropósito. Calcula aproximadamente 1/2 taza de harina y espolvoréala sobre la masa pegajosa. Con el raspador de masa, limpia la harina de las paredes del recipiente y presiona la masa hasta que esté cubierta de harina y ya no esté pegajosa.

- Coloca la masa sobre una superficie limpia y ligeramente enharinada. Amasa la masa. Para evitar que se pegue, toma un poco de harina de la taza medidora y espolvoréala en tus manos y en la superficie de trabajo según sea necesario. Amasa durante 5 minutos, luego haz una pausa y deja descansar la masa (descanso sobre la mesada). Mientras la masa descansa, raspa el recipiente y unta un poco de aceite en el interior.<sup>1</sup>

**DOBLAR-EMPUJAR-GIRAR** Amasar tiene tres pasos sencillos. Hace que el gluten se desarrolle y le da al pan una estructura para que aumente y no quede plano como un panqueque. Dobla el extremo de la masa sobre sí misma hacia tí. Empuja suavemente la masa con la base de las manos. Levanta la masa y gírala un cuarto de vuelta.

- Amasa la masa durante unos minutos más y forma una bola. Cuando presionas ligeramente los dedos y la masa recupera su forma de inmediato, quiere decir que ya está lista. Coloca la masa en el recipiente aceitado y cúbrela para que no se seque con una tapa o papel plástico y una toalla de cocina limpia. Coloca la masa en un lugar cálido para que se levante hasta que duplique su tamaño, aproximadamente 1 hora y media.
- Coloca la masa sobre una superficie enharinada y desínflala suavemente. Divide la masa por la mitad y forma 2 panes. Para hacer otras opciones de formas (trenza, pizza, panecillos), sigue las instrucciones de las páginas 6 a 9.
- Precalienta el horno a 375 °F. Enmanteca una placa para galletas; coloca la masa con la forma que hayas elegido sobre la placa. Cubre la masa con papel plástico y una toalla de cocina limpia y deja que la masa se levante nuevamente durante 30 minutos.
- Retira con cuidado el papel plástico y corta la parte superior de los panes con un cuchillo afilado (puede ser con un cuchillo dentado). Hornea los panes aproximadamente 30 minutos hasta que se forme una corteza dorada. Al darle golpecitos a la parte inferior del pan, debe sonar hueco. O bien, con un termómetro para alimentos, la temperatura interna del pan debe ser de aproximadamente 190 °F. Retira los panes del horno y déjalos enfriar en una rejilla. ¡Disfrútalo!

**NOTA:** Asegúrate de que el pan esté completamente frío antes de guardarlo en una bolsa de plástico.



#### ¿LISTA PARA LEVANTARSE?

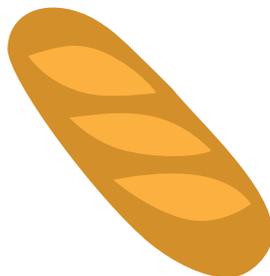
Hay dos lugares muy buenos para que la masa se levante: en la parte superior del refrigerador o dentro del horno (apagado).

# Elige tus opciones de formas

## Pan básico

**1/2** NOTA: Después de que la masa se levante por primera vez, usa la mitad para hacer un pan.

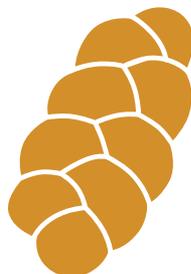
1. Forma una especie de rectángulo con la masa, cuyos extremos en la parte superior y en la parte inferior sean más cortos.
2. Con el raspador de masa, marca la masa en tercios sin cortarla. Dobra la masa en tercios, como si doblaras una carta.
3. Dobra la masa una vez más a la mitad, como si un perro caliente. Presiona bien el doblez.
4. Estirar suavemente la masa formando un tronco hasta que alcance la longitud que deseas. Mete los extremos debajo. Coloca el pan en una placa para hornear enmantecada o cubierta con papel para horno o en un molde para pan. Precalienta el horno a 375 °F. Cubre el pan y deja que se levante durante 30 minutos.
5. Haz 3 cortes en la parte superior del pan con un cuchillo afilado. Hornea el pan durante 30 minutos.
6. Retira el pan del horno y déjalo enfriar en una rejilla.

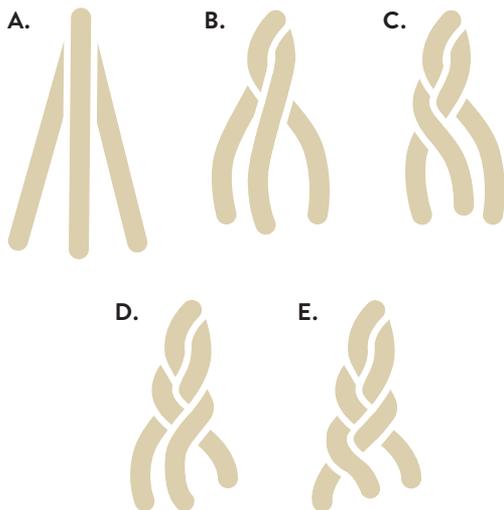


## Pan trenzado

**1/2** NOTA: Después de que la masa se levante por primera vez, usa la mitad para hacer un pan.

1. Con el raspador de masa, divide la masa en tres trozos iguales.
2. Estira las piezas en cuerdas de igual grosor y longitud.
3. Une las tres cuerdas juntas en un extremo presionándolas y realiza una trenza con las tres hebras. Presiona los extremos y pliégalos hacia abajo para que se vean hermosos. Precalienta el horno a 375 °F. Cubre la trenza y déjala que se levante durante 30 minutos.
4. Hornea la trenza durante 30 minutos.
5. Retírala del horno y déjala enfriar en una rejilla.





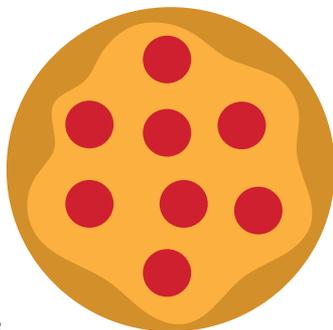
**COMPARTE**  
 las fotos de tus  
 hermosas creaciones  
 en Instagram en  
 #bakeforgood

## Pizza

1/4

**NOTA:** Después de que la masa se levante por primera vez, usa la 1/4 para hacer una pizza pequeña.

1. Precalienta el horno a 450 °F. Forma una bola con la masa y déjala descansar durante 10 minutos.  
Coloca aceite en una bandeja para pizza.
2. Presiona suavemente, estira o haz girar la masa hasta que alcance el tamaño deseado. Si la masa “se resiste”, déjala descansar durante unos minutos.
3. Hornea la masa de pizza sin ningún ingrediente encima durante 5 minutos. Es una masa gruesa y necesita un poco de ventaja.
4. Agrega los ingredientes y hornea durante 7 a 10 minutos más o hasta que esté hecha a tu gusto.



Encuentra videos sobre cómo darle forma a las diferentes opciones en nuestra página web; [KingArthurBaking.com/bakeforgood](http://KingArthurBaking.com/bakeforgood)

# Rollos de canela

1/4

**NOTA:** Después de que la masa se levante por primera vez, usa 1/4 para hacer 8 rollos de canela

1. En una superficie ligeramente enharinada, estira la masa en un rectángulo de aproximadamente 8" x 12". Espolvorea la masa con azúcar de canela, excepto una tira de 1" a lo largo del borde superior.
2. Enrolla la masa hacia la tira de 1" sin azúcar. Presiona la unión.
3. Marca ligeramente la masa en ocho trozos y córtala. (¡Mira nuestro video para ver la mejor manera de cortar tus rollos de canela!)
4. Coloca los rollos, con el lado cortado hacia arriba, en un molde aceitado para pasteles de 8" o 9". Precalienta el horno a 350 °F. Cubre los rollos y déjalos que se levanten durante 30 minutos.
5. Hornea los rollos de 20 a 25 minutos, hasta que estén dorados e hinchados. Retíralos del horno y déjalos enfriar en una rejilla.



## GLASEADO

- 1/4 de taza de azúcar de repostería
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 o 3 cucharadas de leche (lo suficiente para hacer un glaseado suave y líquido)

En un recipiente pequeño, mezcla el azúcar, la vainilla y la leche. Rocía la mezcla sobre los rollos de canela fríos.

## AZÚCAR DE CANELA

Usa esta proporción para hacer tu propia azúcar de canela.



1 parte  
de canela

4 partes  
de azúcar

# Panecillos anudados

1/4

**NOTA:** Usa 1/4 de la masa para hacer 8 panecillos.

1. Estira la masa y forma un tronco de 12" de largo. Divide y corta el tronco en ocho partes iguales.
2. Toma un trozo de masa y estírala formando una cuerda de aproximadamente 8" de largo.
3. Haz un nudo flojo con la cuerda, dejando un extremo más largo que el otro. Pasa el extremo largo por el nudo flojo.
4. Presiona los dos extremos juntos y da vuelta el panecillo. Colócalos en una bandeja, con el lado presionado hacia abajo.
5. Precalienta el horno a 350 °F. Cubre los panecillos y déjalos que se levanten durante 30 minutos. Hornéalos durante 12 a 15 minutos. Retíralos del horno y déjalos enfriar en una rejilla.
6. Para los panecillos de ajo, derrite 3 cucharadas de mantequilla y mezcla con 1 o 2 dientes de ajo triturado. Pasa el pincel sobre los panecillos calientes. ¡Disfrútelos!

A.



B.



C.



D.



¡Mira el video de BFG para obtener más consejos para hacer tus opciones!

# Más usos para su harina

## Panecillos integrales de arándanos

Rinde 12 panecillos.

### INGREDIENTES SECOS

- 2 tazas de harina integral blanca King Arthur
- 1 taza de azúcar morena
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 3/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de canela molida (opcional)
- 1 taza de arándanos azules, frescos o congelados

### INGREDIENTES HÚMEDOS

- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/3 de taza de aceite vegetal
- 1 1/2 tazas de suero de leche o yogur natural (no griego)

### COBERTURA

- Azúcar de canela o azúcar blanca gruesa para la cobertura (opcional)

### INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 400 °F. Enmanteca ligeramente un molde para 12 panecillos o cubre con moldes para panecillos de papel enmantecados.
2. En un recipiente mediano, mezcla todos los ingredientes secos y los arándanos.
3. En un recipiente aparte, bate la vainilla, el aceite vegetal y el suero de leche o el yogur.
4. Vierte los ingredientes líquidos en los ingredientes secos, revolviendo solo para mezclar.
5. Coloca la mezcla en moldes para panecillos preparados, llénelos casi hasta que estén llenos.
6. Espolvorea azúcar en la parte superior de los panecillos, si lo deseas. Hornéalos durante 18 a 20 minutos.
7. Retira los panecillos del horno y déjalos descansar durante 5 minutos. Retira los panecillos de la bandeja y déjalos enfriar en una rejilla. Sírvelos caliente o a temperatura ambiente. Guarda las sobras envueltas sin apretar a temperatura ambiente.





## ¡PRUEBA LA MEJOR HARINA!

No todas las harinas se hacen de la misma forma. La mayoría de las compañías de harina decoloran su harina con químicos como peróxido de benzoilo o dióxido de cloro para que sea más blanca. La harina King Arthur no contiene cloro, bromato ni conservantes artificiales de ningún tipo. En cambio, lo que se obtiene es harina de granos superiores cultivados por granjeros en los que confiamos. Para nosotros, no es para nada un mal negocio.

## ¿QUÉ ES LA LEVADURA?

La levadura son hongos pequeños unicelulares, un microorganismo. Estos hongos digieren los alimentos (el azúcar es su favorito) para obtener energía y crecer. Este proceso se denomina fermentación y produce un subproducto útil: gas de dióxido de carbono. En el horneado, estas diminutas burbujas de dióxido de carbono quedan atrapadas en la trama pegajosa y elástica del gluten. El resultado de este gas en expansión es que la masa se infla o aumenta. Los pequeños agujeros que ve en su pan provienen del dióxido de carbono liberado por la levadura.



**BAKER'S  
HOTLINE**

## ¿NECESITAS AYUDA?

Llame a nuestra línea directa de panaderos. Contamos con panaderos capacitados a mano para responder cualquiera de tus preguntas de panadería. 855-371-2253



Mira el video instructivo gratuito de BFG. Este video es un resumen de la clase de horneado de pan. Puedes acceder a él desde nuestro sitio web en [KingArthurBaking.com/bakeforgood](http://KingArthurBaking.com/bakeforgood)

## CONTINUA HORNEANDO Y COMPARTIENDO

Nos encanta visitar escuelas de todo el país. Comparte el programa Bake for Good con tus amigos y colegas, y comparte tus fotos de horneado en las redes sociales. Para encontrar miles de recetas deliciosas que puedes probar en casa, visita nuestro sitio web en [KingArthurBaking.com/recipes](http://KingArthurBaking.com/recipes)

#bakeforgood   



¿LISTO PARA  
HORNEAR  
MÁS?

Encuentra miles de  
recetas e ideas en:  
[KingArthurBaking.com](http://KingArthurBaking.com)

COMPARTE TUS FOTOS Y EXPERIENCIAS DE HORNEADO.

#bakeforgood



Visítanos en línea: [KingArthurBaking.com/bakeforgood](http://KingArthurBaking.com/bakeforgood)

Envíanos un correo electrónico: [BakeForGood@KingArthurBaking.com](mailto:BakeForGood@KingArthurBaking.com)