



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Asuntos Familiares

mejorando la salud juntos

febrero de 2022 Newsletter

Visite la página de Web
de Asuntos Familiares:

[http://
extension.colostate.edu/
topic-areas/family-home-
consumer/family-matters
-newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana
o
visite el sitio de Web:
extension.colostate.edu.

Los artículos encontra-
dos
en Family Matters tienen
derecho de autoría, pero
pueden ser reproducidos
totalmente sin ninguna
modificación si se
acredita a Family Mat-
ters, Family and Con-
sumer Sciences, Colora-
do State University Ex-
tension.

Para cualquier otro tipo
de
solicitud, contacte al au-
tor.

*Los programas de
Extensión son
accesibles sin
discriminación.*

Colorado State
University, U.S.
Department of
Agriculture, and
Colorado counties
cooperating.

¿Quién me ayudará a hacer pan?

Por Carla Farrand, Agente de Ciencias de la Familia y el Consumidor, Condado de Garfield

Nada huele mejor que el pan horneado caliente del horno. Nos da la sensación de consuelo y amor. Hacer pan es una actividad divertida y educativa para hacer en familia. Aquí hay algunos consejos rápidos para ayudarlo a tener un tiempo exitoso y divertido horneando pan.



Ajuste de la elevación

Hacer panes a veces puede parecer complicado; sin embargo, si practicas y te adaptas a la elevación donde vives, este puede ser un momento divertido de unión familiar.

- 1) **Disminuya la cantidad de harina en la receta.** Es posible que deba usar hasta 1/4 menos de harina de la que dice la receta. Aquí hay suficiente harina cuando la masa se aleja de los lados del tazón. Después de amasar debe ser suave pero, no pegajoso.
- 2) **Aumente la cantidad de líquido en la receta.** Esto es importante si está sustituyendo parte de la harina con trigo integral, centeno u otras harinas. Agregue 1 cucharada o más líquido (agua o leche) que en la receta. Las harinas gruesas necesitan más humedad que la harina básica.
- 3) **Reducir la levadura en 1/8 de cucharadita.** Reducir la levadura ayuda con proporcionando una masa de pan más firme que no colapse después de levantar y hornear.
- 4) **Control el Hora alzamiento.** El pan de buen sabor depende de un procedimiento largo y lento. El pan se eleva rápidamente a gran altura. Hay dos formas de ralentizar el tiempo de ascenso para un mejor sabor. Primero, haga su masa de pan el día anterior y deje que se levante en el refrigerador durante la despacio noche. En segundo lugar, golpea la masa hacia abajo y deja que suba. Una segunda vez antes de dar forma.
- 5) **Ajuste la temperatura del horno para hornear.** Disminuya la temperatura del horno en 1 ° grado por cada 500 pies sobre el nivel del mar. Hornear a una temperatura más alta ajustará la corteza o rápidamente y no permitirá que la masa continúe subiendo a medida que se cocina.

Consejos de seguridad alimentaria Antes de empezar:

- Ata el pelo largo
- Lávese las manos con agua tibia y jabón
- Limpie las superficies de horneado y preparación con agua tibia y jabón, luego enjuague
- Ponte un delantal limpio
- Lee la receta y reúne todos los ingredientes y herramientas
- Vuelva a lavarse las manos antes de comenzar a preparar la receta
- Nunca pruebe la masa cruda, la harina es un ingrediente crudo y nunca de be comerse sin ser cocinada primero.

Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...

Hablemos



Hay un gran libro que fue mi favorito cuando era niño llamado "La gallinita roja". Este libro ayuda a explicar el proceso de hacer pan desde la granja hasta la mesa. Aquí hay un enlace a uno de mis maestros favoritos que lee este libro en inglés y español <https://youtu.be/Lik-0Zz5B2c>.

Hay mucha ciencia que entra en el hornada pan. **La prueba** es el proceso de asegurarse de que la levadura esté activa y lista para crecer para crear los gases necesarios para que el pan se eleve.

El amasado es el proceso de desarrollo del gluten para crear la superficie elástica para retener los gases desarrollados por la levadura.

Receta para la salud

Receta básica de pan

- 1 paquete levadura (2 ¼ cucharadita, evitar la levadura de aumento rápido)
- 1 1/4 tazas de agua tibia (110° F)
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 tablespoon de aceite (como aceite de oliva o de canola)
- 3 a 4 tazas de harina de pan para todo uso o de pan



En un tazón grande, agregue agua tibia y espolvoree levadura sobre el agua. Agregue el azúcar y deje reposar durante 2 a 5 minutos para la prueba. Luego agregue sal y aceite y revuelva ligeramente. Comience agregando 1 taza de harina a la mezcla y revuelva suave mente. Luego agregue harina 1/2 taza a la vez hasta que la masa esté suave, se junte en una bola y esté lo suficientemente rígida como para manejarla. Gire la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y hasta que la masa esté lisa, elástica y no se pegue a la superficie o a las manos, unos 5 a 10 minutos. Cubra ligeramente un tazón para mezclar con aceite o aerosol antiadherente para cocinar. Coloque la masa en un tazón, primero con el lado superior hacia abajo (para cubrir ligeramente con aceite), luego dé la vuelta a la masa. Cubra el tazón con una envoltura de plástico y deje que la masa suba hasta duplicar su tamaño, ya sea en el mostrador o en el refrigerador durante la noche.

Cubra ligeramente una bandeja de pan de 9" x 5" con un aerosol antiadherente para cocinar. Golpea la masa, gírala sobre una superficie enharinada y forma una barra de pan. Coloque la masa en la bandeja de pan. Tapar y dejar subir hasta duplicar su tamaño. Hornea a 375 ° F (350 ° F para una sartén oscura) durante 30 a 40 minutos. El pan se hace cuando alcanza la temperatura interna La corteza debe ser de color marrón dorado. Enfriar el pan en sartén durante unos 5 minutos; luego retire de la sartén y enfríe a temperatura ambiente en una rejilla de enfriamiento al menos 190°F.



"Ahora, ¿quién me ayudará a comer el pan?"