



agosto de 2024 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares: [Family Matters Newsletter - Extension \(colostate.edu\)](http://FamilyMattersNewsletter-Extension.colostate.edu)

Extensión más cercana o visite el sitio de Web: [Extension - Providing trust-ed, practical education to help you solve problems, develop skills and build a better future. \(colostate.edu\)](http://Extension-Providingtrust-ed.practical.education.tohelp.you.solve.problems.develop.skills.and.build.a.better.future.colostate.edu)

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extension son accesibles sin discriminación.

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

Haciendo pan plano con los niños

Jessica Clifford, MS, RDN
Especialista de la Extensión Estatal de Nutrición

Este tipo de pan, por la falta o baja cantidad de levadura, ¡es plano! Algunos tipos de este pan son ácidos, lo que quiere decir que no están hechos con un ingrediente específico, tal como levadura o bicarbonato de sodio que los ayude a subir. Aunque, algunos son hechos con una pequeña cantidad de levadura o bicarbonato, para formar un tipo de pan como una almohada aplana. La mayoría de los panes planos son algo redondeados. Muchos de ellos se hacen con harina, sal, agua, leche, yogurt o algún otro tipo de líquido; pero, los ingredientes varían de cultura a cultura.



Existen muchos tipos de pan plano para listarlos en este boletín, pero he aquí algunos de ellos.

- **Pita**, es en su mayoría hecho con harina de trigo integral, agua, aceite de oliva, levadura y sal – común en algunas regiones del Mediterráneo, como por ejemplo Grecia y Turquía.
- **Naan**, está hecho típicamente con harina de trigo integral, agua, mantequilla clarificada (*ghee*), levadura y sal – es popular en algunas áreas del Medio Este y Asia, por ejemplo, Irán e India.
- **Yufka**, es un pan sin levadura muy plano, fino y grande hecho con harina, agua y sal – hecho en Turquía.
- **Tortilla**, es un tipo de pan sin levadura hecho tradicionalmente a partir de harina de maíz (masa) y ahora de harina de trigo integral también, además de agua, sal y, algunas veces, con manteca y leche – originaria de México y América Central.
- **Injera**, es un pan plano agrio fermentado hecho con harina de *teff* que tiene una textura frágil y esponjosa – un alimento básico de Etiopía.

Algunos panes planos, como por ejemplo la injera, pueden ser usados como utensilio para cocinar otros alimentos cuando se come, o algunos, como las tortillas, pueden ser cubiertos y doblados por la mitad y comerlos como taco. Las pitas pueden contener un bolsito cuando se cortan por la mitad y pueden ser llenados con carnes, verdura y/o salsas y ser comidos como un sándwich. O ellos pueden simplemente ser despedazados y sumergidos en hummus o ser usados para absorber salsas.



horno para tostar para recalentarlos un poco.

Considere adquirir y probar diferentes panes planos e incorporarlos en sus comidas como una manera divertida para explorar los sabores de diferentes culturas. La mayoría de los panes planos pueden ser hechos en cantidades mayores y congelarlos para descongelar y consumir después. Debido a que estos tipos de pan plano hechos en casa no contienen conservantes, lo mejor es comerlos frescos, dentro de los siguientes 2-4 días después de hacerlos, para luego congelar el resto. Después de descongelar, usted pudiera preferir tostarlos ligeramente en su tostadora de pan o en su

Hablemos

Aunque pudiera ser un embrollo, hacer que los niños ayuden en la cocina con los proyectos de la preparación de comidas ¡es muy divertido! También les da a los niños la oportunidad de usar sus habilidades motoras finas, habilidades matemáticas y sus sentidos. Cocinar y hornear puede ser terapéutico tanto para los niños como para los adultos. Facilita tener un momento familiar de calidad con un delicioso premio al final. ¡Prepare algún tipo de pan plano con sus niños! Es un proyecto fácil de repostería que requiere pocos ingredientes y es un proceso simple y fácil. A los niños les encanta poner sus manos en la masa, pero recuérdelos lavárselas primero. Use este momento para hablarles de las diferentes culturas alrededor del mundo y de cómo diferentes personas son parte de culturas diferentes que comen diferentes comidas.

Receta para la familia

Panes mediterráneos

Ingredientes

- 2 tazas de agua tibia
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 cucharada de miel
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de hojas secas de tomillo
- 1 ¼ cucharaditas de sal
- 2 tazas de harina integral de trigo
- 3 ½ tazas de harina blanca sin blanquear
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- Harina adicional para el amasamiento



Direcciones

1. Lavarse las manos y lavar las superficies de contacto con jabón y agua.
2. En un tazón grande, combine el agua y la levadura. Deje reposar por uno o dos minutos, hasta que la levadura se disuelva. Mezcle la miel, el aceite de oliva, el perejil picado, el tomillo y la sal. Añada toda la harina integral de trigo y mezcle hasta que se mezclen bien.
3. Añada la harina blanca, 1 taza a la vez, además de la levadura en polvo, moviendo hasta que se forme una masa suave. En una superficie limpia y ligeramente rociada con harina, amase la pasta por unos 5 minutos, espolvoreando tanta harina como sea necesario para prevenir que la masa se pegue. Forme una bola con la masa. Ponga la masa en un tazón, cubra y déjela subir por unos 20 minutos.
4. Divida la masa en 8 piezas iguales. Forme una bola con cada pieza de masa. Use un rodillo para aplanar cada pieza de masa hasta lograr un círculo de 5 a 6 pulgadas de diámetro y de ¼ de pulgada de grueso.
5. Cocine el pan plano en una plancha caliente por unos 2 ó 3 minutos por lado, hasta que se doren y se inflen ligeramente. Apile los panes planos en un plato y cubra con una servilleta limpia para mantenerlos calientes.

Receta de <https://cookingwithkids.org/recipe/mediterranean-flatbread/>