

PAN DE MAÍZ

Agrocadena:	Maíz
Categoría de la tecnología:	Agroindustria
País (es):	El Salvador Guatemala
Desarrollada por:	CENTA
Fuente:	OBSERVATORIO RED SICTA

DESCRIPCIÓN Y APLICACIÓN DE LA TECNOLOGÍA:

El pan es un alimento básico que forma parte de la dieta tradicional en todo el mundo. Se suele preparar horneando una masa de cereales.

Es elaborado fundamentalmente con harina de cereales, sal y agua. La mezcla, en la mayoría de las ocasiones, suele contener levaduras para que fermente la masa y sea más esponjosa y tierna.

Pan de molde:

- 200 gr de harina de normal
- 150 gr de harina integral
- 150 gr de harina de maíz
- 15 gr de levadura fresca de panadería
- 275 ml de agua
- 1 cucharada de miel
- 1 y 1/4 cucharaditas de sal
- 1/2 cucharadita de cúrcuma

Calentar ligeramente el agua, mezclar con la miel y la levadura en ella. Mezclar las harinas, formar un hueco y verter el líquido. Espolvorear un poco de harina por encima, tapar y dejar fermentar unos 15 minutos.

Incorporar la sal y la cúrcuma, echándolo a la harina y no a la levadura. Comenzar a trabajar la masa mezclando todo junto. Amasar según el método que se prefiera, a mano o a máquina, hasta conseguir una masa lisa, suave, homogénea y elástica. Formar una bola, colocar en un cuenco engrasado con aceite, tapar y dejar levantar hasta que doble su tamaño.

Precalentar el horno a 250 °C y colocar la masa en el molde. Tapar y dejar reposar 30 minutos más. Hornear durante 10 minutos a máxima temperatura; bajar a 180 °C y dejar hornear unos 45 minutos más. Sacar y dejar enfriar.

BENEFICIOS CON LA UTILIZACIÓN:

El pan es un alimento básico que forma parte de la dieta tradicional en todo el mundo. Se suele preparar horneando una masa de cereales.