

Pan de Trigo Integral

De la cocina de Rosie Gonzalez, Houston

Tiempo de preparación: 2:30 horas

Números de porciones: 2 barras, 20 rebanadas cada una

Ingredientes:

3-5 tazas de harina blanca
2 tazas de harina de trigo integral
3 cucharadas de azúcar
2 cucharaditas de sal
2 paquetes de levadura
2 tazas de agua
3 cucharadas de margarina (mantequilla)

Preparación:

1. En un tazón mezcle las 2 tazas de harina blanca, el azúcar, la sal, y la levadura.
2. Caliente el agua y la margarina. (Aproximadamente 120°F).
3. Agregue el líquido poco a poco a los ingredientes secos. Bata por 2-3 minutos con una batidora eléctrica.
4. Poco a poco agregue la harina de trigo integral hasta que esté bien mezclada. Agregue lentamente el resto de la harina para lograr una masa suave. No le agregue demasiada harina o la masa se endurecerá.
5. Ponga la masa sobre una table polvoreada con harina y amase por 10 minutos.
6. Ponga la masa en un tazón engrasado ligeramente con aceite vegetal, volteando una vez para cubrir la masa con el aceite. Tape la masa con un secador limpio y deje que eleve al doble de su tamaño original en un lugar tibio o por unos 60 minutos.
7. Golpee la masa para sacarle el aire y corte por la mitad. Deje reposar la masa por 3-5 minutos.
8. Forme la masa en dos barras y póngalas en moldes para pan de 9x5 pulgadas engrasados ligeramente de aceite.
9. Tape y deje elevar por 40-50 minutos.
10. Precaliente el horno a 400°F y hornee por 30 minutos o hasta que sea vea café claro.

Información Nutricional por Porción:

GRASA: 12% (bajo)

FIBRA: 2 gramos (alto)

CALORIAS: 144

DICHO/CONSEJO

Cuando compre pan en la tienda busque las palabras “whole wheat” o “whole grain” en los ingredientes.