

Lo que  
te mereces  
en...

1, 2, 3

RECETAS DE AL PAN PAN  
PARA CUIDARTE



  
3Castillos



# ÍNDICE

Encuentra recetas para comer delicioso mientras te cuidas.

PAN MULTIGRANOS	5
PAN CON SEMILLAS DE CHÍA	7
TORTA INTEGRAL DE GRANOLA	8
CUPCAKES MULTIGRANOS	11
PAN MULTIGRANOS	13
TORTA DE AHUYAMA	14
TORTICAS DE ARVEJA	17
PAN DE BANANO CON NUECES Y ALMENDRAS	19
MILHOJA DE MULTIGRANO CON "MOUSSELINE" DE VAINILLA	20
SEITÁN O CARNE VEGETAL	23



# PAN MULTIGRANOS



DIFICULTAD: Fácil

PREPARACIÓN: 3 horas

PORCIONES: 5 unidades

## INGREDIENTES

### HIDRATACIÓN DE SEMILLAS

- 100 g de semillas de ajonjolí
- 100 g de hojuelas de avena
- 100 g de semillas de girasol
- 100 g de semillas de linaza
- 100 g de agua

### ESPONJA

- 200 g de Harina 3 Castillos
- 1 g de sal
- 1 g levadura
- 120 g de agua

### MASA FINAL

- 600 g de Harina 3 Castillos
- 300 g de Harina Totalgrain
- 100 g de harina de centeno
- 650 g de agua
- 15 g de levadura fresca
- 20 g de sal
- 40 g de aceite de oliva
- 50 g de miel
- 350 g de remojo de semillas
- 320 g de esponja

## PREPARACIÓN

### HIDRATACIÓN DE SEMILLAS

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien incorporados.
2. Deja hidratar de 2 a 12 horas.

### ESPONJA

3. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien incorporados.
4. Fermenta de 6 a 8 horas.

### MASA FINAL

5. Lleva todos los ingredientes a la mezcladora en su respectivo orden.
6. Mezcla por 3 minutos en velocidad baja.
7. Amasa por 5 minutos más en velocidad media.
8. Haz cortes de 420 g y dejar descansar por 20 minutos.
9. Moldea manualmente para no desgasificar la masa con el rodillo.
10. Aplica sobre la corteza del producto la semilla deseada (ajonjolí, linaza, hojuelas de avena).
11. Lleva a crecimiento por 1 hora y media aprox.
12. Hornea con vapor en el horno de 30 a 35 minutos, a 160°C.



# PAN CON SEMILLAS DE CHÍA



DIFICULTAD: Media

PREPARACIÓN: 3 horas

PORCIONES: 18 unidades

## INGREDIENTES

- 700 g de Harina Totalgrain
- 200 g de Harina 3 Castillos
- 100 g de harina de chía
- 50 g de semilla de chía
- 100 g de margarina
- 60 g de azúcar
- 60 g de miel o melado de panela
- 20 g de sal
- 40 g de levadura fresca
- 470 g de agua

## PREPARACIÓN

1. Mezcle las harinas Totalgrain, 3 Castillos y de chía. Haz una especie de cráter en el centro de las harinas mezcladas.
2. Añade la sal alrededor de la mezcla.
3. En el espacio del centro, añade el azúcar, la miel, la mantequilla y la levadura.
4. Vierte agua lentamente en el centro e inicia el proceso de mezcla y amasado hasta lograr una masa elástica. Deja reposar por 30 minutos.
5. Divide la masa en porciones de 100 gr.
6. Estira la masa con un rodillo y envuelve hasta formar panecillos, voltea sobre las semillas de chía y colócalos en bandejas.
7. Deja crecer por 1 hora y media o hasta doblar su tamaño.
8. Lleva al horno los panes a una temperatura de 170°C, por 20 minutos.

# TORTA INTEGRAL DE GRANOLA



DIFICULTAD: Alta

PREPARACIÓN: 2 horas

PORCIONES: 12 porciones

## INGREDIENTES

### PARA LA MASA

- 250 g de Harina integral Totalgrain
- 250 g de mantequilla
- 150 g de azúcar
- 50 g de miel de abejas
- 4 huevos enteros (200 gr.)
- 1 g de sal baja en sodio
- 3 g de polvo de hornear
- 5 g de vinagre de frutas
- 1 g de ralladura de naranja
- 1 g en polvo
- 1 g de nuez moscada en polvo
- 50 g de agua
- 63 g de granola
- 25 g de uvas pasas

## PREPARACIÓN

### CREMADO

1. Coloca en el recipiente de la batidora los siguientes **INGREDIENTES** azúcar, mantequilla, miel de abejas.
2. Mezcla los ingredientes a velocidad baja hasta que se incorporen correctamente.
3. Aumenta a velocidad media hasta que el producto tenga una textura cremosa y no se sientan los granos de azúcar.

### MEZCLADO

4. Coloca en un recipiente los siguientes **INGREDIENTES** harina de trigo integral Totalgrain, sal, ralladura de naranja, canela en polvo, nuez moscada, polvo de hornear.
5. A velocidad baja, adiciona de manera alterna los huevos y la harina (se deben adicionar los ingredientes lentamente y dejar que la mezcla se incorpore de manera homogénea).
6. Añade el vinagre de frutas (conservante) y el agua, a velocidad baja, hasta que el producto se incorpore de manera homogénea.
7. Por último, añade la granola y las uvas pasas, a velocidad baja, hasta que la mezcla se incorpore de manera homogénea.
8. En un molde, previamente engrasado, sirve la mezcla y hornea a 150°C por 50 minutos aproximadamente.





# CUPCAKES MULTIGRANOS



DIFICULTAD: Media

PREPARACIÓN: 2 horas

PORCIONES: 15-20 unidades

## INGREDIENTES

### PARA LOS CUPCAKES

- 500 g de Harina Vitalbran Multigranos
- 350 g de azúcar morena
- 400 g de margarina
- 10 g de polvo de hornear
- 10 huevos (500 gr.)
- 1 g de canela en polvo
- 30 g de agua

### PARA LA DECORACIÓN

- Semillas de ahuyama
- Semillas de girasol
- Semillas de chía
- Semillas de quinua
- Semillas de ajonjolí
- Amaranto

## PREPARACIÓN

1. Crema la margarina, el azúcar y 2 huevos, durante 2 minutos, en primera velocidad; después, limpia las paredes y bate durante 5 minutos en velocidad media.
2. Adiciona la harina Vitalbran Multigranos con el polvo de hornear y la canela en polvo, intercalando el restante de los huevos y el agua.
3. Sirve en moldes para cupcakes preparados con capacillos (máximo de 90 g por unidad)
4. Hornea durante 20 a 30 minutos a 170°C.
5. Desmolda y deja enfriar.



# PAN MULTIGRANOS



DIFICULTAD: Media

PREPARACIÓN: 3 horas

PORCIONES: 8 unidades

## INGREDIENTES

### PARA LOS CUPCAKES

- 1000 g de Harina Vitalbran Multigranos
- 80 g de azúcar morena
- 50 g de aceite de girasol
- 18 g de sal
- 40 g de levadura fresca
- 1 g de canela en polvo
- 480 g de agua

### PARA LA DECORACIÓN

- Semillas de chía
- Semillas de quinua
- Semillas de ajonjolí
- Amaranto

## PREPARACIÓN

1. Adiciona todos los ingredientes en batidora o mezcladora con gancho, mezcla durante 2 minutos, en velocidad baja.
2. Amasa de 5 a 8 minutos en segunda velocidad, hasta dar punto elástico y deja reposar durante 5 minutos antes de formar.
3. Porciona en unidades de 200 gr.
4. Moldea en forma cilíndrica y voltea sobre las semillas.
5. Deja fermentar hasta duplicar el tamaño inicial.
6. Hornea a 160°C por 25 minutos, aproximadamente.
7. Deja enfriar y disfruta.

# TORTA DE AHUYAMA



DIFICULTAD: Media

PREPARACIÓN: 2 horas

PORCIONES: 12 unidades

## INGREDIENTES

- 250 g de Harina Ultrafino
- 2 g de polvo de hornear
- 1 g de bicarbonato de sodio
- 3 g de sal
- 5 g de canela molida
- 2 g de cardamomo molido
- 1 g de clavo molido
- 2 g de jengibre molido
- 1 g de nuez moscada molida
- 240 g de aceite de canola
- 4 huevos (200 gr.)
- 200 g de azúcar morena
- 100 g de azúcar blanca
- 450 g de puré de ahuyama
- 5 g de esencia de vainilla

## PREPARACIÓN

1. Tamiza todos los ingredientes secos juntos (harina, polvo de hornear, bicarbonato, sal, canela, cardamomo, clavo, jengibre y nuez moscada) y reserva.
2. Aparte, mezcla los huevos, los azúcares, el aceite, el puré y la esencia.
3. Una vez la mezcla esté homogénea, agrega la mezcla de secos, incorpora bien y pon en una bandeja alta.
4. Hornea a 160°C por 45 minutos o hasta que esté bien cocido.
5. Reserva, deja enfriar y corta de la forma deseada.







# TORTICAS DE ARVEJA



DIFICULTAD: Baja

PREPARACIÓN: 1 hora

PORCIONES: 10-12 porciones

## INGREDIENTES

- 80 g de Harina 3 Castillos
- 200 g de arvejas (congeladas o frescas)
- 1 huevo (50 gr.)
- 3 g de polvo para hornear
- 20 g de queso campesino
- 15 g de cebolla larga finamente picada
- 3 g de perejil finamente picado

## PREPARACIÓN

1. Pon a hervir el agua y lleva al agua hirviendo las arvejas durante 8 minutos.
2. Cuela las arvejas y conserva.
3. En un procesador, pon la harina de trigo, el polvo para hornear, el huevo y la mitad de las arvejas. Procesa todo hasta que esté bien mezclado.
4. Agrega el resto de los ingredientes (la cebolla, el queso y el perejil) y procesa nuevamente hasta que esté completamente mezclado.
5. En una sartén antiadherente, a fuego medio y con un poco de aceite pon a cucharadas la mezcla obtenida, que debe tomar forma de torticas y freírse de 3 a 4 minutos hasta que estén bien formadas. Voltéalas para cocinarlas por el lado faltante, por el mismo tiempo.



# PAN DE BANANO CON NUECES Y ALMENDRAS



DIFICULTAD: Media

PREPARACIÓN: 2 horas

PORCIONES: 30 porciones

## INGREDIENTES

- 1500 g de Harina de trigo Totalgrain
- 2500 g de bananos maduros pelados
- 1000 g de azúcar
- 15 huevos
- 700 g de aceite de girasol o canola
- 400 g de leche condensada
- 250 g de nueces del Brasil
- 250 g de almendras fileteadas
- 40 g de bicarbonato de sodio
- 500 g de miel de abejas
- 50 g de tintura de caramelo

## PREPARACIÓN

1. Bate los bananos, el azúcar, los huevos, el aceite, la leche condensada, la miel de abejas, la tintura de caramelo por 3 minutos hasta que la mezcla quede totalmente líquida.
2. Posteriormente agrega la harina junto a las nueces, las almendras y el bicarbonato de sodio
3. Bate por 2 minutos hasta crear una masa espesa y fluida.
4. Vierte en moldes rectangulares previamente engrasados y harinados.
5. Lleva al horno con una temperatura de 140°C, por espacio de 45 a 60 minutos, o hasta que se inserte un palillo y este salga completamente limpio.
6. Desmolda y sirve.

# MILHOJA DE MULTIGRANO CON "MOUSSELINE" DE VAINILLA

DIFICULTAD: Alta

PREPARACIÓN: 3 horas

PORCIONES: 12-15 porciones

## INGREDIENTES

### MASA DE HOJALDRE

- 500 g de Harina Vitalbran Multigranos
- 600 g de agua
- 20 g de azúcar
- 20 g de sal
- 20 g de margarina
- 250 g de margarina de empaste

### CREMA 'MUSELINA'

- 2 g de gelatina sin sabor
- 250 g de leche entera
- 2 yemas de huevo
- 100 g de ciruelas pasas
- 50 g de mantequilla sin sal
- 190 g de mantequilla sin sal a 15°C
- 45 g de azúcar granulada
- 13 g de harina todo uso
- 5 g de esencia de vainilla

## PREPARACIÓN

### MILHOJA

1. Toma el agua, la sal, el azúcar, la margarina y la harina Vitalbran Multigranos. Mezcla todo hasta lograr una masa homogénea.
2. Extiende sobre una mesa previamente espolvoreada con harina y coloca el empaste a la mitad de la masa. Cubre con el resto, extiende con el rodillo de amasar y dale 4 vueltas: 2 sencillas y 2 dobles.
3. Haz una lámina con la masa para hornear de 1 cm. de grosor y colócala en una bandeja para hornear.
4. Hornea a una temperatura de 170°C durante 35 minutos. Una vez fría, divide en 3 partes iguales.

### CREMA 'MUSELINA' DE VAINILLA Y CIRUELAS PASAS

5. Pon a hervir la leche y mientras tanto, licúa las yemas de huevo, el azúcar, la gelatina sin sabor, 1 pizca de sal y las ciruelas pasas.
6. Licúa con un poco de agua y adiciona la leche hervida sin bajarla de la estufa.
7. Procede a mezclar hasta llegar al punto de espesor.
8. Baja del fuego y adiciona el resto de la mantequilla. Reserva y deja enfriar en la nevera por 1 o 2 horas, aproximadamente.
9. Luego, procede a montar la presentación de la milhoja intercalando una capa de crema, hojaldre, crema, hojaldre y finaliza con una capa de crema.





# SEITÁN O CARNE VEGETAL



DIFICULTAD: Baja

PREPARACIÓN: 1 hora

PORCIONES: 6 porciones

## INGREDIENTES

- 500 g de Harina 3 Castillos (preferiblemente de fuerza)
- 500 g de agua
- 1 cucharadita de sal

## PREPARACIÓN

1. En un bol grande mezcla la harina y la sal.
2. Haz un agujero en el centro e incorpora el agua.
3. Remueve con una cuchara incorporando la harina poco a poco hasta que se forme una masa.
4. Amasa con las manos como si fuera un pan hasta que quede una masa homogénea.
5. Tapa la masa y déjela reposar por lo menos durante 1 hora.
6. Llena el bol de agua hasta cubrir la masa.
7. Amasa nuevamente en el agua con las manos.
8. Cada vez que el agua se ponga blanca, retírala y vuelve a llenar el bol.
9. Sigue amasando hasta que solo quede el gluten, que es de un color un poco más amarillento que el almidón y de textura muy elástica.
10. Escurre bien la masa, con lo cual ya estará lista.
11. Pon el seitan a fuego alto, cuando entre en ebullición baje el fuego a medio-bajo.
12. Déjalo cocinar de 30 a 35 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que la masa esté firme y cocida.

# NUESTRAS SUCURSALES

## CARTAGENA

Bosque, Av. Pedro Vélez No. 20-65  
(5) 647 5710

## BARRANQUILLA

Cra. 43 No. 6-89  
312 490 8507

## BOGOTÁ

Km 7 Autopista Bogotá - Medellín  
Costado Sur, Parque Industrial Interpark  
Lote 85, Bodega 5  
320 565 3449

## MEDELLÍN

Bodegas Bodecol. Carrera 42 (Autopista Sur) N° 54ª-155,  
Bodega 1100. Itagüí / Antioquia.

## CALI

Barrio Industrial, Calle 32 No. 10-27, Bodega 10B  
(2) 348 2066


## EJE CAFETERO

Centro logístico del eje cafetero.  
Vereda Galicia-Cerritos. Bodega 25.  
Pereira, Risaralda  
321 659 8000

 [www.3Castillos.com](http://www.3Castillos.com)

 @Somos3Castillos

 @Somos3Castillos

 Somos-3-Castillos

 3Castillos

**Línea de atención nacional**  
01 8000 518 333



# DISTRIBUIDORES Y MAYORISTAS ALIADOS

## DISTRIBUIDORES

### BARRANQUILLA

#### DISPROPAN CARIBE LTDA

##### SEDE NORTE:

Cra. 47 # 76-91

☎ 332 6289

300 7373

317544 0093

[casahorneartepv@dispropancaribe.com](mailto:casahorneartepv@dispropancaribe.com)

##### SEDE CENTRO:

Cra. 40 # 10-29

☎ 344 8099

344 8485

3128240689

[telemercadeo@dispropancaribe.com](mailto:telemercadeo@dispropancaribe.com)

[www.dispropancaribe.com](http://www.dispropancaribe.com)

### BOGOTÁ

#### FRUBANA

Cra. 16 #9 3-11

Oficina 901

☎ 350318 9910

[www.frubana.com](http://www.frubana.com)

#### AJOVER

Calle 65BIS #91-82

☎ 594 9999

[www.darnelgroup.com](http://www.darnelgroup.com)

### CALI

#### LA COSTA

Cra. 31 #10-98

☎ 695 9810

[venta@dislacosta.com](mailto:venta@dislacosta.com)

[www.dislacosta.com](http://www.dislacosta.com)

### CARTAGENA

#### CM CALIDAD Y SERVICIO

Calle 31- Getsemany #10-03, Centenario

☎ 321 541 9150

[cmcalidadyservicio@gmail.co](mailto:cmcalidadyservicio@gmail.co)

Cra. 3A #8-88 L6, Bocanegra

☎ 302 393 2053

[cmbocagrande@gmail.com](mailto:cmbocagrande@gmail.com)

[www.cmcalidadyservicio.co](http://www.cmcalidadyservicio.co)

#### DISTRICONDORITO

El Prado Trv 25 # 21-54 Local 8 y 9

[oficina@districondorito.com](mailto:oficina@districondorito.com)

☎ 662 5081 / 662 8726 / 315 673 1447

@districondorito

### CÚCUTA

#### BODEGA D"ALEX

Calle 5a #4-126

☎ 583 2341

321 443 6112

[bodegadalex@hotmail.com](mailto:bodegadalex@hotmail.com)

[www.bodegadalex.com](http://www.bodegadalex.com)

## IBAGUÉ

### PANIFIQUEMOS DE IBAGUÉ

Calle 27 #4B-31

☎ 266 1831 / 265 9257 / 315 360 6705

j.h.carvajalm@hotmail.com

www.panifiquemos.com

## MEDELLÍN

### MACROPANADERÍAS

Calle 50 #37-63. Barrio Boston

☎ 217 5458 / 314 861 7348

macropanaderias@gmail.com

### MUNDO HUEVO

Calle 50A #38-37

☎ 216 3929

dircomercial@macrosurtido.com.co

www.mundohuevo.com/

### JUAN DAVID HOYOS

Cra. 42 # 54A-155 ☎ 444 8018

compras@jdh.com.co

www.jdh.com

## MONTERÍA

### DISMAÍZ DEL SINÚ

Km. 4 vía Planeta Rica, Bodega el Triunfo  
Bodega 22, 24, 26

☎ 795 9778 / 795 9779 / 3126601188

dismaiz@gmail.com

## NEIVA

### ALMACÉN CENTRAL

Calle 36 sur #3-250

SURABASTO

☎ 870 1906

310 581 5777

almacencentralneiva@gmail.com

www.almacencentral.com.co

## PEREIRA

### PROVEER INSTITUCIONAL

Cra. 11 #18-53, Local 4

☎ 333 9436

316 527 7888

compras@proveer.com.co

## QUIBDÓ-CHOCÓ

### DISQUESO

Calle 20 #4-57

☎ 310 472 3028

672 1515

disquesoquibdo@hotmail.com

## SANTA MARTA

### DISTRIBUIDORA BUCARAMANGA

Cra. 9 #15-57

☎ 421 6810

421 6556

distribucaramanga@hotmail.com

www.distribucaramanga.com

## SINCELEJO

### DISMAÍZ DEL SINÚ

Calle 3 #4A-184 Parque Industrial

Bloque B Bodega 9 ☎ 795 9778

dismaiz@gmail.com

## SOGAMOSO

### LA CASA DEL QUESO

Cra. 11 #9-69 ☎ 321 291 7538

lacasadelquesoal@gmail.com

www.lacasadelqueso.com

## VALLEDUPAR

### INDEPAN

Calle 21 #17-39 ☎ 320 542 1867

comprasindepan@gmail.com

www.es-la.facebook.com/\_IndepanSas/

## VILLAVICENCIO

### CONDISABOR

Calle 24 #10C-07

☎ 684 8777

condisabor@hotmail.com

## MAYORISTAS

## APARTADÓ / URABÁ

### COMERCIALIZADORA EL IMPERIO DE MAJO

Calle 100 con 86 A # 23-27 1 de mayo

☎ 310 531 2835 / distrifelipe@hotmail.com

## INSUMOS DE PANADERÍAS Y REPOSTERÍA EL CASTILLO

Calle 104 # 104E-03

Barrio Vélez

☎ 320 502 7270

828 3970

manuel.elcastillo1990@gmail.com

## BARRANQUILLA

### EL NUEVECITO

Cra. 27 #64B-69

☎ 365 7177

## DEPÓSITO Y MERCADITO

### SANTA INÉS

Calle 27 #35C-04

☎ 374 3985 / 320 873 8468

santainessas@hotmail.com

## LA ESTACIÓN

Cra. 13 #108-08 La Estación

☎ 348 1034

313 523 8070

fidocbfull@hotmail.com

## SUGAR CAKE

Calle 34 #24-29

☎ 304 9353

300 768 9950

info@sugarcake.com.co

#### DISTRIBUIDORA SOTO

Cra. 11 #50-112 Soledad 2000

☎ 343 1507  
392 8771

distribuidorasoto@gmail.com

#### BOGOTÁ

---

##### DISTRIBUIDORA DISSAN

Cra. 23 #66A-38

Barrio 7 de Agosto

☎ 311 808 3741

dissansanchezrivera@yahoo.com

##### FONPIQUESO MILK HOUSE

Cra. 19 #20-41 Sur

Barrio Restrepo

☎ 301 778 6724

milkhousetda@hotmail.com

#### VILLEPAN

Calle 73D BIS SUR #14-47

Barrio Santa Librada

☎ 315 885 2337

distrivillapan@hotmail.com

#### CARTAGENA

---

##### PRECIO FÁCIL

Carmelo

☎ 661 5707

300 362 6785

#### ABASTOS EL EDUCADOR

Cra. 76 #4C-94

☎ 313 580 5365

##### SUPER TIENDA LA ECONOMÍA

Carmelo MZ 6 LT 12

☎ 318 782 8442

##### DESECHABLE

##### DE LA COSTA

##### EL PRADO

Transversal 25 Diagonal 22

Local 7

☎ 321 720 4523

##### ABASTECEDORA BOLÍVAR

##### PASEO BOLÍVAR

Cra. 17 #46-55

☎ 656 2369

317 473 9324

##### MEGATIENDAS

##### BR MARTÍNEZ MARTELO

Transversal 23 #20-04

☎ 662 8181

#### FUNDACIÓN MAGDALENA

---

##### LA CASA DEL PANADERO

Cra. 3 #8A-70 Centro

☎ 313 558 0804

#### MAGANGUÉ

---

##### DISTRIPAN MAGANGUÉ

Calle 15 #2-46

Edificio Investilab

Piso 1 Local 1

☎ 310 627 5058

uberhoyos2008@hotmail.com

#### MEDELLÍN

---

##### INVERSIONES

##### REPOSTELANDIA

Cra. 80 #408-95

##### FLORESTA

☎ 589 8768

318 877 6128

repostelandiainsumos@gmail.com

##### DISTRIBUCIONES

##### EL PANADERO

Central Plaza Mayorista

Bloque 11-LOCAL 1

☎ 285 1865

320 413 8020

info@elpanadero.co

#### RIOHACHA

---

##### DON KIKE

Cra. 8 #15-52

☎ 311 866 7211

enriquenavarro\_17@hotmail.com

#### SANTA MARTA

---

##### DISTRIBUIDORA CHALO'S

Calle 12 #8-73 MERCADO

☎ 421 7763

316 526 6667

chalos22@hotmail.com

#### VALLEDUPAR

---

##### PLASTIPAN DEL VALLE

Cra. 16 #20B-15

☎ 310 379 3018

plastipandelvalle@hotmail.com

##### EL TRIGAL

Calle 20 – Cra. 13 L. A 56

Mercado nuevo

☎ 300 657 9346

  
3 Castillos

