

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. Dejalo cocinar de 30 a 35 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que la masa esté firme y cocida.


3 Castillos

