

Los panes de grano entero

A lo largo de la historia humana hemos pasado por un ciclo con granos. Empezamos con moliendo nuestro propio trigo de granos enteros (integrales) pero después pasamos a procesar estos granos, lo que nos llevo al consumo de muchos productos blancos, como el pan, las pastas y el arroz blanco. Ahora, el ciclo vuelve a los granos enteros. Usted puede preguntar, "¿Por qué volvemos a los granos enteros?" Tiene que haber algo. Ese algo que al consumir alimentos de grano entero ganamos muchos nutrientes y beneficios. Los granos enteros ayudan a reducir el riesgo de varias enfermedades crónicas, además de proporcionar fibra para ayudar al sistema digestivo. Nutrientes tales como vitaminas B, selenio, y magnesio se pueden encontrar en los granos enteros. Haga una meta para asegurar que la mitad de los granos que consume son granos enteros. Pruebe estas recetas deliciosas para aumentar su consumo de granos integrales.

Pan Integral de Miel

¼ taza de agua tibia
1/3 taza de miel
1 ½ cucharadas de levadura seca
2 ½ tazas de agua caliente
6 tazas de harina de trigo integral
1 cucharada de sal
1/3 taza de aceite

En un tazón pequeño, combine ¼ taza de agua tibia, 1 cucharada de miel y la levadura seca. Deje reposar por 15 minutos. Con la batidora, combine 2 ½ tazas de agua caliente y 3 ½ tazas de harina. Mezcle con la batidora en baja velocidad. Añada la sal, el aceite y la miel restante y licue la mezcla. Añada 1 taza más de la mezcla de levadura y harina. Revuelva. Añada 1 ½ - 2 tazas más de harina (puede añadir harina para lograr la consistencia que usted desee). La masa debe estar pegajosa, mas o menos parecida a la consistencia de la masa para galletas. Amase o manosee la masa por 5-10 minutos. Coloque la masa sobre una superficie espolvoreada con poca harina. Divida en dos partes iguales. Forme los panes y colóquelos en moldes de pan engrasados. Deje en un lugar cálido para que crezca la masa por 35 minutos. Después hornee a 350°F por 23-30 minutos. Rinde 96 porciones para niños de 3-5 años para cualquier comida o merienda.

Consejos:

Lo más pegajosa que este la masa, lo más suave que será el pan. Al manipular la masa usted puede rociarse las manos con aceite en aerosol para que la masa no se le pegue tanto. Además, tenga harina extra para espolvorear sobre la parte superior de la masa para que sea más fácil de manejar.

✓ Granos / Panes

Fuente: Natalie Monson



Pan Integral de Plátano

- 1 1/2 tazas de harina de trigo integral
- 1 cucharilla de polvo para hornear
- 2 cucharillas de canela en polvo (opcional)
- 1/2 cucharilla de bicarbonato de soda
- 1/2 cucharilla de sal
- 1 huevo, ligeramente batido
- 3/4 taza de azúcar morena
- 1/2 taza de yogur bajo en grasa
- 1/4 taza de aceite de canola
- 1 taza de puré de plátanos maduros (aproximadamente 2 plátanos grandes o 3 plátanos medianos)
- 2 cucharillas de vainilla
- 1/2 taza de nueces picadas o pacanas tostadas (opcional)

En un tazón grande, mezcle la harina, el polvo para hornear, la canela, el bicarbonato y la sal. Haga a un lado. En un tazón mediano, mezcle el huevo, el azúcar moreno, yogur, el aceite, el plátano y la vainilla. Agregue a la mezcla de harina y revuelva bien. Después añada las nueces si lo desea. Vierta la mezcla en un molde para pan de 8 × 4 pulgadas. Hornee a 350°F por 50 - 60 minutos o hasta que un palillo salga limpio después de picar el pan. Dejar enfriar en el molde por 10 minutos antes de retirar para enfriar sobre una rejilla. Rinde 24 porciones para niños de 3-5 años para cualquier comida o merienda.

✓ Granos / Panes

Fuente: <http://eatingcleanrecipes.com>



Panqueques de Trigo

2 tazas de harina de trigo integral
2 cucharadas de azúcar
2 cucharillas de polvo para hornear
1/2 cucharilla de bicarbonato de soda
1/4 cucharilla de sal
1 huevo grande
3 cucharadas de margarina, derretida
2 tazas de suero de leche (sustituto: 2 tazas de leche con 1 cucharada de jugo de limón o vinagre; deje reposar durante cinco minutos antes de usar.)

Mezcle la harina, el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal. En un recipiente separado, bata el huevo y la margarina. Añada el suero de leche a la mezcla de huevo. Combine con los ingredientes secos y revuelva suavemente hasta que esté bien mezclada (algunos terrones deben permanecer). Disfrute los panqueques con yogur y fruta. Rinde 32 porciones para niños de 3-5 años para el desayuno.

✓ Granos / Panes

Fuente: <http://thisweekfordinner.com>



Tortillas de Harina de Trigo

3 tazas de harina de trigo integral
1 cucharilla de polvo para hornear
1 cucharilla de sal
2 cucharadas de aceite
1 taza de agua caliente (lo suficiente caliente para que usted pueda manipular la masa con sus manos)

En un tazón, mezcle la harina, el polvo para hornear y la sal. Añada el aceite y mezcle con un tenedor o una batidora hasta eliminar todas las migas pequeñas. Añada agua caliente, revolviendo hasta formar una masa espesa. Amase o manosee hasta obtener una masa suave pero no muy pegajosa. Separe la masa en bolas de 2 ½ pulgadas de diámetro. Deje descansar la masa en bolas sobre el mostrador por unos minutos, cubriéndolas con una toalla limpia. Después aplane con un rodillo en círculos de 8 pulgadas. Espolvoree un poco de harina sobre su tortilla si es necesario. Usando una plancha o sartén, a fuego mediano, cocine las tortillas por ambos lados, hasta que estén doradas. Después colóquelas en una toalla limpia para mantenerlas calientes mientras acabe de hacer toda la masa. Las tortillas se pueden volver a calentar en el horno (envueltas en papel de aluminio) o en el microondas. Rinde 48 porciones para niños de 3-5 años para cualquier comida o merienda.

✓ Granos / Panes

Fuente: <http://www.tammysrecipes.com>



Pan Integral Sin Gluten

- 2/3 taza de agua tibia
- 3 ½ cucharadas de azúcar granulada
- 3 ½ cucharillas de levadura seca
- 1 1/3 tazas de almidón de tapioca
- 1 taza de harina de arroz integral
- 2/3 taza de fécula de patata
- ¼ taza de harina de teff
- 2 cucharadas de harina de semilla de lino
- 2 ¼ cucharillas de goma xantana
- 1 ½ cucharillas de sal
- 1 ½ cucharillas de polvo de hornear, de doble efecto
- 2 cucharillas de vinagre de sidra de manzana
- ¼ taza de aceite de canola
- 1 taza de claras de huevo (unas 6 claras de huevo o los 3 huevos)

Combine el agua tibia, azúcar y levadura. Deje reposar por 5 minutos. En un recipiente aparte, mezcle el almidón de tapioca, harina de arroz, almidón/fécula de patata, harina de teff, harina de semilla de lino, goma xantana, sal y polvo de hornear. Haga a un lado. Añada el vinagre, el aceite y los huevos a la mezcla de la levadura. Mezcle con una batidora a un nivel bajo de velocidad. Añada los ingredientes secos, aproximadamente 1/3 a la vez mientras continúa mezclando a baja velocidad. Raspar el tazón con una espátula, y aumente la velocidad del batidor a una velocidad media. Bata bien por dos minutos adicionales. La "masa" se verá como una pasta espesa. Rocíe los extremos de dos moldes para pan con spray antiadherente y coloque pergamino o papel encerado a los lados. Divida la masa en forma pareja en los moldes y cubra con papel plástico. Deje que crezca la masa por una hora (la masa sólo crecer a 40-50%). Hornee en un horno precalentado a 375°F por 35-40 minutos. Deje enfriar por 10 minutos antes de retirar el pan de los moldes, y colocar sobre una rejilla para enfriar. Rinde 20 porciones para niños de 3-5 años para cualquier comida o merienda.

✓ Granos / Panes

Fuente: <http://wheatlessfoodie.blogspot.com>