

PROGRAMA DE RESIDENCIA
UNIVERSITARIA



taller de pan integral multisevilla

DOSSIER DE RECETAS



DIRBDE



DIRBDE



DIRBDE
Dirección de Bienestar y Desarrollo Estudiantil

PROGRAMA DE RESIDENCIA UNIVERSITARIA



PAN INTEGRAL MULTISEMILLA

Ingredientes

500 gramos de harina integral o la que desees utilizar

300 milímetros de agua tibia

100 gramos de semillas (Chía, sésamo, linaza, etc.)

50 milímetros de aceite vegetal

25 gramos de levadura

5 gramos de sal

PROGRAMA DE RESIDENCIA UNIVERSITARIA



PAN INTEGRAL MULTISEMILLA

Preparación

1. Formar un volcán amplio con la harina. Agregar en el centro la sal, la levadura y las semillas.
2. Incorporar de a poco agua tibia e integrar todos los ingredientes hasta lograr una masa homogénea y elástica.
3. Amasar bien, agregar el aceite y seguir amasando unos 2 a 3 minutos. Dejar descansar la masa tapada con un paño hasta que duplique su volumen unos 40 minutos.



DIRBDE



DIRBDE



DIRBDE
Dirección de Bienestar y Desarrollo Estudiantil

PROGRAMA DE RESIDENCIA UNIVERSITARIA



4. 15 minutos antes de cocinar el pan precalentar el horno en 180° C.

5. Para dosificar la masa puedes usar un molde untado con aceite y enharinado -para que el pan no se pegue- o porcionar en pequeños bollitos de unos 100 grs cada uno.

6. Cocinar hasta que la corteza quede dorada. Dejar enfriar y desmoldar. Se puede cortar en rebanadas.

PAN INTEGRAL MULTISEMILLA

Tips

1. Hidratar las semillas en un poco de agua unas horas antes de hacer el pan para que queden tiernas.
2. Amasar en un ambiente cálido y evitar las corrientes de aire para que la masa no pierda su elasticidad.
3. Para saber que el pan este bien cocido, se golpea suavemente la corteza que debería sonar hueca.

Este material es parte del ciclo de alimentación saludable "La comida también es autocuidado", organizado por el Programa de Residencia Universitaria de la Dirección de Bienestar y Desarrollo Estudiantil de la Universidad de Chile durante los años 2020 - 2021