



ESTD

1790

BAKE FOR GOOD

Kids learn bake share

¿Estás listo?

Reúne
todos los
ingredientes

Obtén todo lo que vas a
necesitar antes de empezar.
¡Y recuerda lavarte
las manos!

Equipo

- 2 recipientes
- recipiente para medir ingredientes SECOS de tamaño de 1/4 de taza
- recipiente para medir ingredientes SECOS de tamaño de 1 taza
- recipiente para medir LÍQUIDOS de tamaño de 1 o 2 tazas
- cucharas para medir
- cuchara para mezclar
- espátula de King Arthur
- bandeja para hornear galletas
- papel plástico transparente
- toalla para secar platos limpia
- tijeras
- regla (opcional)

Ingredientes

- Harina King Arthur 100 % White Whole Wheat Flour
- King Arthur Unbleached All-Purpose Flour
- 1 sobre de levadura Red Star
- azúcar
- sal
- aceite para cocinar

Consejos

¿Qué se considera algo caliente?

Si el agua está demasiado caliente, matará la levadura. Prueba la temperatura del agua con los dedos, debe sentirse tibia al tocarla.



¿Cómo la mides?

Vierte la harina desde la bolsa a un recipiente de tamaño mediano.



Remuévela



Viértela



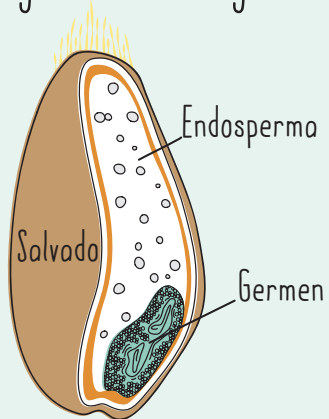
Nivélala

Doblar-Empujar-Voltrear.

El proceso de amasar consta de tres pasos sencillos. Desarrolla gluten y le da forma al pan para que crezca y no esté liso como un panqueque.

1. **Dobla** el borde exterior de la masa sobre sí misma, con un movimiento hacia ti.
2. Empuja **suavemente** la masa con la palma de las manos.
3. Levanta la masa y **voltéala** un cuarto de vuelta.

Diagrama de un grano de trigo



Receta del pan de Bake For Good Kids

Nota: Para hacer 2 hogazas o 32 enrollados de pan

- 2 tazas de agua tibia
- 1/4 taza de azúcar
- 1 sobre de levadura Red Star Yeast
- 3 tazas de harina King Arthur 100% White Whole Wheat Flour
- 1 cucharada de sal
- 1/4 taza de aceite para cocinar
- 3 tazas de harina King Arthur Unbleached All-Purpose Flour

¡¡¡Alerta!!!

Esta receta toma
3 1/2 horas en
prepararse.

* ¡Recuerda leer completamente
la receta dos veces!

Instrucciones

1. En un recipiente grande, combina agua tibia, azúcar, levadura y **2 tazas** de harina King Arthur White Whole Wheat Flour (bolsa anaranjada). Deja que la mezcla repose unos minutos. Cuando veas burbujas de CO₂, añade **1 taza más de White Whole Wheat Flour**.
2. Añade la sal y el aceite para cocinar.
3. Añade **2 tazas** de harina King Arthur Unbleached All-Purpose Flour (bolsa roja). ¡La masa se volverá cada vez más dura y difícil de mezclar! Mide **1 taza más** de all-purpose flour. Rocía **aproximadamente 1/2 taza** de esa harina sobre la masa pegajosa. Usando la espátula, limpia la harina de los lados del recipiente y presiona hacia la masa hasta que toda la masa esté cubierta de harina y ya no esté pegajosa.
4. Coloca la masa en una superficie limpia, espolvoreada con un poco de harina. Amasa la masa. (Consulta las instrucciones de **doblar, empujar, voltear** de la página 3). Para evitar que se pegue, toma un poco de harina de tu taza medidora y rocíala en tus manos o en la superficie de trabajo. Usa tu espátula, también. Amasa durante 5 minutos, luego tómate un descanso y deja que la masa repose (en una mesa). Mientras la masa está reposando, limpia el recipiente para mezclar con la espátula y úntale un poquito de aceite por dentro.

¿Cuál es la diferencia?



Taza para
medidas líquidas

VS.

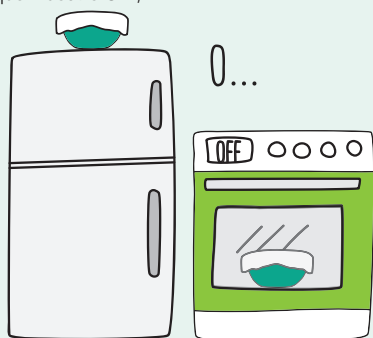


Taza para
medidas secas

5. Amasa la masa durante unos cuantos minutos más. Forma una bola con la masa. Estará lista cuando presiones ligeramente con la punta de los dedos y la masa recupere la forma al instante. Coloca la masa en el recipiente engrasado, volteá la masa una vez y cúbrela con papel plástico transparente y una toalla limpia. Coloca la masa en un lugar tibio para que crezca hasta que se duplique su volumen, aproximadamente una hora y media.

¿Está lista para crecer?

Dos buenos lugares para que tu masa crezca: sobre el refrigerador o en tu horno (apagado, que muestre OFF).



6. Coloca la masa en una superficie espolvoreada y desinflala suavemente. Divide la masa por la mitad; forma dos hogazas. Para otras formas (trenza, pizza, enrollados) sigue las instrucciones en las páginas 6 - 9.

7. Engrasa una bandeja para hornear galletas y pon sobre ella la masa ya moldeada. Precalienta el horno a 375 °F. Cubre la masa con el papel plástico transparente y una toalla limpia, y deja que la masa crezca nuevamente por 30 minutos.

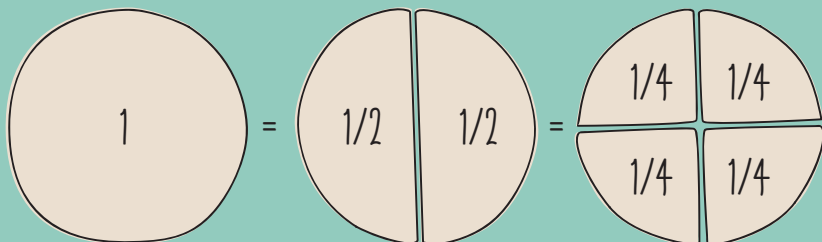
8. Retira con cuidado el papel plástico transparente y corta ligeramente las partes superiores de las hogazas con un cuchillo afilado (uno de sierra funciona mejor). Hornea las hogazas durante 30 minutos hasta que la corteza esté dorada.

9. Enfría el pan en una parrilla. ¡Disfruta!



PRECAUCIÓN: ¡No pongas el pan caliente en una bolsa plástica!

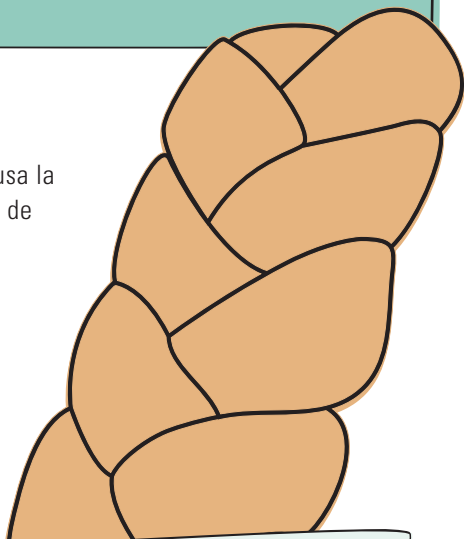
Ideas para tu receta de pan



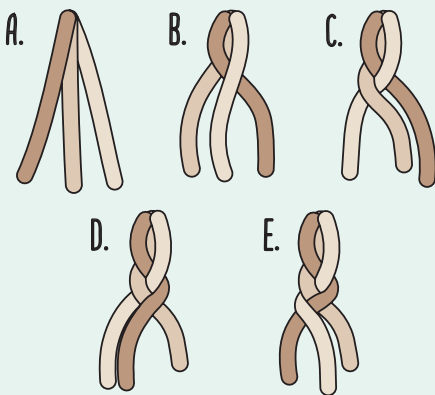
Hermosa trenza

Nota: Después de la primera subida, usa la 1/2 de tu masa para hacer una hogaza de pan.

1. Usa la espátula para dividir la masa en tres pedazos iguales.
2. Extiende esos pedazos en forma de sogas de igual grosor y longitud.
3. Presiona para juntar bien la masa en uno de los extremos y forma una trenza con las tres tiras. Coloca los extremos por debajo para que se vea bonita. Precalienta el horno a 375 °F. Cubre y deja que crezca durante 30 minutos.
4. Hornea la trenza durante 30 minutos.
5. Retira y deja enfriar la trenza en una parrilla.



Pan trenzado



¡Comparte!

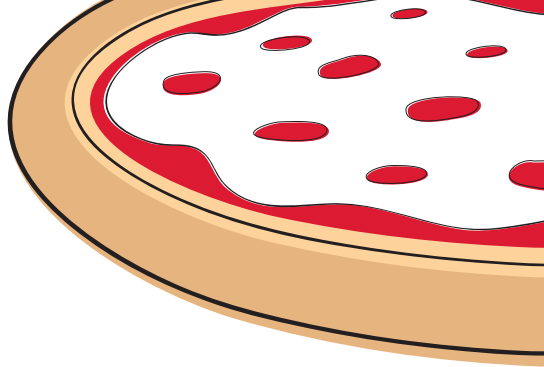
las fotos de tus hermosas creaciones en Instagram en [#learnbakeshare](https://www.instagram.com/learnbakeshare)

Pizza perfecta

1/4

Nota: Después de la primera subida, usa 1/4 de la masa para hacer una pizza pequeña.

1. Precalienta el horno a 450 °F. Forma una bola con la masa y déjala reposar durante 5 minutos. Engrasa tu molde para pizza.
2. Presiona suavemente, extiende o lanza la masa para obtener el tamaño deseado. Si la masa te "da problemas", déjala reposar por unos cuantos minutos.
3. Hornea tu masa de pizza sola (sin aderezos) por 5 minutos.
4. Añade los aderezos y hornea de 10 a 15 minutos más.

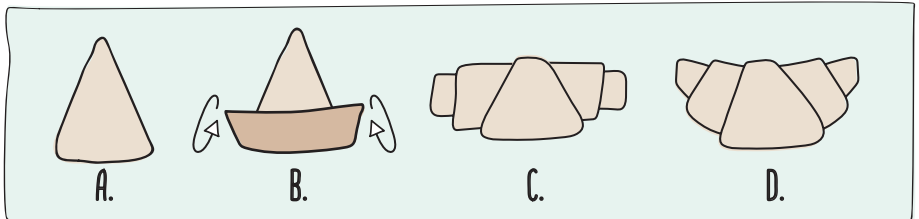
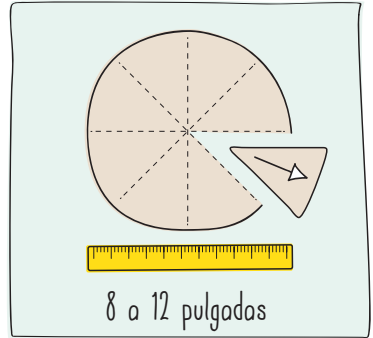


Medias lunas

1/4

Nota: Después de la primera subida, usa 1/4 de la masa para hacer 8 medias lunas.

1. Extiende o presiona suavemente tu masa en un círculo de 8 a 12 pulgadas. Corta el círculo en 8 triángulos.
2. Comienza con el extremo ancho de un triángulo y extiende la masa hacia el extremo en punta. Coloca una hoja ligeramente engrasada. Curva los bordes del enrollado en la forma de una luna creciente. Repite esto con los triángulos restantes.



3. Precalienta el horno a 350 °F. Cubre los enrollados y deja que crezca durante 30 minutos.
4. Hornea los enrollados durante 10 a 12 minutos. Deja enfriar los enrollados en una parrilla.

Más ideas para tu masa

¡ENROLLADOS! ¡ENROLLADOS! ¡ENROLLADOS!

1/4

Deliciosos enrollados de canela

Nota: Después de la primera subida, usa 1/4 de la masa para hacer 8 enrollados de canela.

1. En una superficie ligeramente espolvoreada con harina, extiende la masa en forma de un rectángulo de aproximadamente 8 pulgadas x 12 pulgadas. Rocía la masa con azúcar y canela **excepto** por una tira de una pulgada en uno de los bordes más largos.

2. Comenzando por el borde más largo, enrolla la masa hacia la tira sin canela y azúcar de una pulgada. Presiona para juntar bien los bordes largos.

3. Marca ligeramente la masa en 8 pedazos iguales. Pasa hilo dental por debajo de la masa donde deseas cortarla. Envuelve el hilo dental alrededor de la masa y haz un nudo (como si estuvieses atando un cordón de zapatos). Tira de ambos extremos, ¡y voilà!

4. Coloca los enrollados, con el corte hacia arriba, en un molde engrasado de 8 o 9 pulgadas. Precalienta el horno a 350 °F. Cubre y deja que crezca durante 30 minutos.

5. Hornea los enrollados durante 20 a 25 minutos, hasta que estén dorados y hayan crecido. Deja enfriar los enrollados en una parrilla.

Azúcar con canela

¡Usa proporciones para preparar tu propia azúcar con canela!



1 parte
de canela

4 partes
de azúcar

Glaseado glorioso

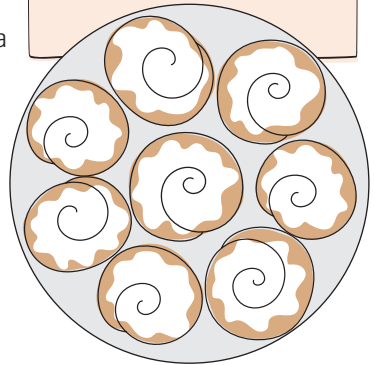
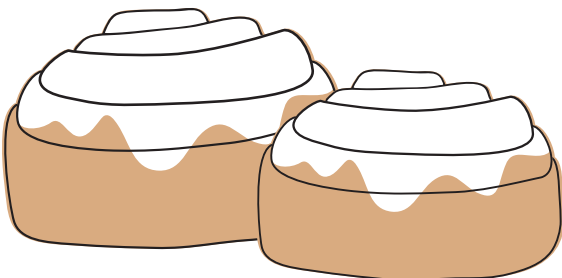
1 1/4 tazas de azúcar de confitería

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

2 a 3 cucharadas de leche (suficiente para hacer un glaseado suave, que pueda verterse)

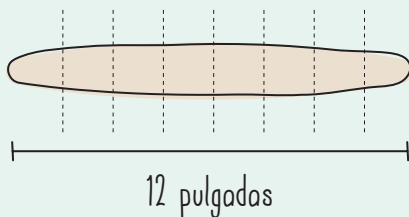
En un recipiente pequeño, combina azúcar, vainilla y leche.

Vierte sobre los enrollados de canela cuando estén fríos.



¡COMIENZA AQUÍ!

Para los enrollados básico y anudado, enrolla una tira de 12 pulgadas de largo. Divide y corta la tira en 8 piezas iguales.



1/4

Enrollado básico para cena

Nota: Usa 1/4 de tu masa. Rinde 8 enrollados.

1. Trabajando con una pieza a la vez, dobla los bordes de la masa por el medio y pellizca al unir. Se verá como un bollo relleno o una bolsita.
2. Coloca el lado pellizcado hacia abajo en una superficie sin harina. Presiona suavemente y enrolla la masa en forma de bola, poniendo tu palma y dedos en forma ahuecada. Coloca un enrollado en una hoja para galletas ligeramente engrasada. Repite con la masa restante.
3. Precalienta el horno a 350 °F. Cubre los enrollados y deja que crezca durante 30 minutos.
4. Hornea los enrollados durante 10 a 12 minutos. Deja enfriar los enrollados en una parrilla.

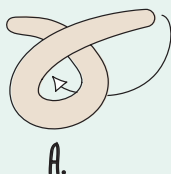


1/4

Un enrollado anudado

Nota: Usa 1/4 de tu masa. Rinde 8 enrollados.

1. Trabaja con un pedazo de la masa y enrolla una cuerda de unas 8 pulgadas de largo.
2. Anuda la cuerda con un nudo suelto, dejando un extremo más largo que el otro. Pasa el extremo largo por el nudo suelto nuevamente.



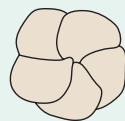
A.



B.



C.



D.

3. Pellizca uniendo los dos extremos y gira el enrollado. Coloca en el molde, con el lado pellizcado hacia abajo.
4. Precalienta el horno a 350 °F. Cubre los enrollados y deja que crezca durante 30 minutos. Hornea los enrollados durante 10 a 12 minutos. Deja enfriar los enrollados en una parrilla.

Muffins de harina de trigo integral y arándano azul

Nota: Rinde 12 muffins.

Ingredientes secos

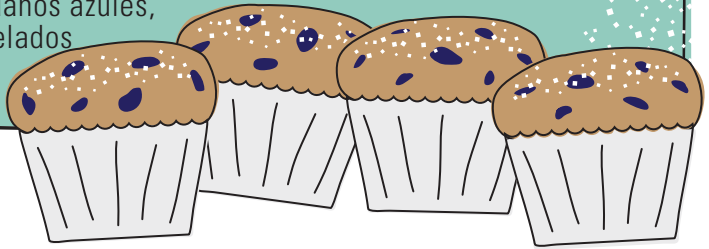
- 2 tazas de harina King Arthur White Whole Wheat
- 1 taza de azúcar moreno
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 3/4 de cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de canela molida (opcional)
- 1 taza de arándanos azules, frescos o congelados

Ingredientes húmedos

- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 1 1/2 tazas suero de leche o yogur natural (no griego).

Cobertura

- Azúcar con canela o azúcar blanca en polvo para la cobertura (opcional)



Instrucciones

1. Precalienta el horno a 400 °F. Engrasa ligeramente un molde para 12 muffins; o recubre con papeles engrasados para muffin.
2. En un recipiente de tamaño mediano, mezcla todos los ingredientes secos y los arándanos azules.
3. En un recipiente separado, bate juntos la vainilla, el aceite vegetal y el suero de leche o yogur.
4. Añade los ingredientes líquidos a los ingredientes secos, revolviendo solo para combinar.
5. Con una cuchara coloca la mezcla en los moldes para muffin, llenándolos casi por completo.
6. Rocía encima con azúcar si lo deseas. Hornea los muffins durante 18 a 20 minutos.
7. Deja que los muffins reposen durante 5 minutos. Retira del molde y déjalo enfriar en una parrilla. Sírvelos tibios o a temperatura ambiental. Guarda a temperatura ambiental las sobras envueltas sin ajustar.



P.D.

¡Prueba la deliciosa receta del pan de banana que se encuentra en el reverso de la bolsa de la harina White Whole Wheat!





ESTD

1790

BAKE FOR GOOD

Kids learn bake share

¿Estás listo
para
hornear más?
Encuentra miles de
recetas e ideas en
kingarthurfLOUR.com

¡Comparte tus fotos y aventuras como panadero!

#learnbakeshare



En el sitio web: kingarthurfLOUR.com/learnbakeshare

Por correo electrónico: learnbakeshare@kingarthurfLOUR.com