

El Colegio a través de su Comisión de Mujeres Profesionales brinda **charlas demostrativas** a los interesados en la elaboración de panes y pasteles. Para obtener mayor información o enviar sugerencias por favor comuníquese:

Lunes a Viernes de 8 a 12 hs  
al **(0341) 438-2950**



UN PROYECTO DESARROLLADO POR:

**Colegio de Ingenieros Agrónomos  
de la Provincia de Santa Fe**

II Circunscripción / Salta 3243 / 2000) Rosario  
Tel: (0341) 438-2950 / [www.ciasfe.org.ar](http://www.ciasfe.org.ar)  
Email: [ciasfe2@ciasfe.org.ar](mailto:ciasfe2@ciasfe.org.ar)



**Colegio de Ingenieros Agrónomos  
de la Provincia de Santa Fe**

## Indicaciones útiles

### DIEZ REGLAS PARA HORNEAR CON ÉXITO

- 1 Use recetas seguras y probadas.
- 2 Lea la receta entera y estudie cada paso antes de empezar.
- 3 Asegúrese de que los ingredientes sean frescos y de buena calidad.
- 4 Respete cantidades, ingredientes y tiempos especificados en las recetas.
- 5 Tenga el horno a la temperatura necesaria antes de terminar la receta.
- 6 Para saber si una torta está cocida, se le introduce un palillo en el centro. Si la miga no se adhiere al palillo, la torta estará lista.
- 7 Coloque los panes a una distancia considerable unos de otros para obtener la forma y el dorado deseado.
- 8 Sitúe un recipiente con agua en el piso del horno, para suministrar vapor durante el horneado de los panes.
- 9 Al retirar los panes del horno dejar enfriar antes de guardar para permitir que se evapore el exceso de humedad.
- 10 Desmolde las tortas luego de un reposo de 5 minutos.

### TEMPERATURAS DE HORNEADO

Si su horno no posee termostato se usa la prueba del papel: se coloca un papel blanco en el centro del horno, después de que éste se haya calentado por 10 minutos. La temperatura es correcta si el papel se dora en el tiempo especificado en la tabla de la derecha.

HORNO	TEMPERATURA	PAPEL
Lento	163°C	2 min.
Moderado	190°C	1 ½ min.
Caliente	230°C	1 min.
Muy caliente	260°C	½ min.

El presente recetario ha sido desarrollado por la:

**Comisión de Mujeres Profesionales de la Agronomía**

y la colaboración especial de:

**Ing. Agr. María Laura Piñerúa**

formando parte del proyecto

**MANOS A LA MASA** / Octubre 2002



## Medialunas, vigilantes y molinetes de manteca

### INGREDIENTES

30 g de levadura  
450 cc de leche  
2 huevos  
200 g de azúcar  
1 cucharadita de sal  
30 g de manteca  
1 cucharada de esencia de vainilla  
1 cda. de esencia de naranja  
1 kg de harina  
Empaste: 500 g de manteca  
100 g de harina

### PREPARACION

Desgranar en un bol la levadura, añadir la leche fría, los huevos, el azúcar, la sal, la manteca blanda y perfumar con las esencias. Incorporar de a poco la harina y formar una masa suave. Amasar hasta que quede lisa y homogénea. Cubrir con un polietileno y dejar descansar sobre la mesada 15 minutos.

#### Empaste:

Unir la manteca fría con la harina, formar un pancito rectangular y llevar a la heladera hasta el momento de utilizar. Estirar la masa de levadura en forma rectangular y pareja, ubicar el pancito de empaste en el centro y doblar en tres partes. Luego, colocar los dobleces hacia el frente del que amasa y estirar hacia adelante y atrás hasta obtener un grosor no muy fino.

Doblar en tres partes, cubrir con polietileno y llevar a heladera 30 minutos. Retirar, estirar nuevamente hacia el lado de las

aberturas y volver a doblar en tres. Cubrir con polietileno y dejar en la heladera hasta el día siguiente. Finalmente, volver a estirar, doblar en tres, dejar descansar sobre la mesada 30 minutos y estirar.

#### Medialunas:

Cortar la masa en rectángulos. En cada uno de ellos realizar un corte en diagonal, para obtener los triángulos. Arrollar desde la base del triángulo hacia el vértice, estirando un poco entre cada vuelta. Curvar y darle forma de medialuna. Ubicarlas sobre una placa enmantecada y dejar leudar en lugar templado. Pintar con huevo batido y hornear a temperatura moderada unos 25 minutos. Una vez cocidas abrillantar con mermelada reducida o almíbar espeso.

#### Vigilantes:

Se procede igual pero sin curvar, después se colocan en la placa uno al lado del otro, dejando un espacio de 2 cm entre cada uno.

Para los molinetes estirar la masa de 1 cm de espesor, cortar cuadrados de 5 cm de lado, efectuando cortes en cada vértice sin llegar al centro. Llevar 4 extremos hacia adentro, dejando libre uno por medio, presionar bien para que al leudar no se despeguen las puntas y decorar el centro con crema pastelera o dulce de membrillo. Se puede terminar la decoración chorreándolas con fondant, chocolate cobertura o glacé.



## Pan de leche

### INGREDIENTES

25 g de levadura  
150 cc de leche  
2 cditas. de esencia de vainilla  
1 cdita. de ralladura de limón  
2 huevos  
75 g de azúcar y 1 cda.  
70 g de manteca  
500 g de harina y 1 cda.  
1 cucharadita de sal  
Varios: 1/2 lt de crema pastelera espesa o dulce de leche repostero.

### PREPARACION

Colocar en un bol la levadura, agregarle 1 cucharadita de azúcar, 50 cc de leche tibia, 1 cucharada de harina (seguir el orden de los ingredientes). Batir con batidor de alambre, cubrir con polietileno dejar fermentar.

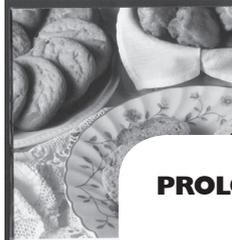
Añadir los huevos, el azúcar, el resto de la leche tibia, la esencia, la ralladura y la manteca blanda.

Mezclar con cuchara de madera y agregar de a poco la harina cernida junto con la sal.

Formar un bollo, amasar hasta formar una masa suave, ubicarlo en un bol y cubrir con un lienzo. Dejar leudar en un lugar templado.

Una vez leudada la masa, desgasificarla y dejarla descansar unos minutos. Tomar pequeñas porciones y hacer bollitos. Ubicarlas sobre una placa enmantecada, separadas unas de otros. Cubrir y dejar leudar. Decorar con dos vueltas de crema pastelera, previamente colocada en una manga con boquilla lisa. Pintar con huevo batido. Hornear a temperatura moderada unos 25 minutos.

Se pueden hacer los bollitos, pero en lugar de colocarle la crema, se cocinan sin nada y una vez que se enfriaron se cortan al medio y se rellenan con dulce de leche, luego se espolvorean con azúcar impalpable.



## “Manos a la masa”

### PROLOGO

Desde la **Comisión de Mujeres Profesionales de la Ingeniería Agronómica** del Colegio de Ingenieros Agrónomos de la Provincia de Santa Fe, 2da circunscripción, queremos acercarnos esta recopilación de recetas sencillas y secretos útiles para desmitificar el proceso de elaboración del pan.

Así como los avances tecnológicos nos han permitido mejorar nuestra calidad de vida, también a ellos les debemos el haber nos alejado de la magia de la cocina argumentando falta de tiempo, practicidad y mil excusas más.

Además, en los tiempos que corren, nos hemos acostumbrado a comprar todo lo necesario en el supermercado y en la panadería: las góndolas nos ofrecen desde alimentos hasta productos de ferretería, al instante. Cada vez estamos más lejos de las fuentes: del campo, del trigo y de lo que podemos hacer por nosotros mismos. Sin embargo, el pan ha acompañado a la evolución de la humanidad desde el neolítico, y se ha ido perfeccionando en calidad y variedades, con lo cual no es difícil presuponer que su fabricación ha de ser sumamente sencilla.

Los invitamos a hacer el pan en casa y agasajar a la familia con los aromas y sabores de la buena repostería, como lo hacían nuestras abuelas; a compartir el amasado con los más chiquitos y a reivindicar su valor nutritivo y su presencia en la mesa de cada día. A darle el lugar que se

merece, no de villano, ya que desde hace un tiempo y con la moda de la delgadez, cada vez son más los que se privan de sus placeres y lo comen con culpa.

Queremos que se vuelva a decir que fulano “*es bueno como el pan*”, que las parejas se juren amor eterno y desinteresado con un “*contigo pan y cebolla*”, se digan verdades con un “*al pan, pan y al vino, vino*”, y sean muchos los que en esta Argentina de la desocupación puedan volver a “ganarse el pan con el sudor de la frente”, que los bebés vengan al mundo “*con un pan bajo el brazo*”, que no se condene a los culpables a estricto “*pan y agua*”, y se destierre definitivamente esa frase de que “*cuando hay hambre no hay pan duro*”. Entonces, ningún niño se quedará sin torta de cumpleaños o se privará de mojar el pan en la salsa de los fideos si ponemos paciencia y un toque de amor.

Y el pan seguirá siendo un símbolo, parte de los ritos religiosos, y sinónimo de abundancia y prosperidad de los pueblos...

Griselda Rocuzzo  
Ing. Agrónoma



## Pan común

### INGREDIENTES

1 kg de harina  
50 g de levadura  
sal a gusto  
300 cc de agua aprox.  
1 cucharadita de azúcar  
1 cda. sopera extracto  
de malta  
100 g de margarina

### PREPARACION

En un bol colocar la harina con la sal. Disolver la levadura en el agua tibia, agregarle el azúcar y el extracto de malta. Hacer un hueco en la harina, agregarle la margarina, la levadura. Unir todo, en caso de ser necesario agregar un poco más de agua. Amasar hasta obtener un bollo tierno y liso. Dejar leudar en un ambiente cálido hasta el doble de su tamaño. Desgasificar la masa (amasado breve), dejar descansar unos minutos. Armar los panes y dejarlos levar. Cocinar en horno a 200°C unos 30 minutos.

### Variantes para pan

#### Con soja molida

Para 1 kg de harina: 1/2 kg de soja cocida y triturada. Incorporar junto con la harina.

#### Con harina de soja

Para 1 kg de harina de trigo: 60-80 g de harina de soja.

#### Pan para regímenes

Con salvado de avena, aceite y poca sal.

#### Pan saborizado

Para 1 kg de harina:  
1) 300 g queso rallado, 8-10 g orégano, Aji molido, etc.  
2) 20 g ajo picado, 200 g cebolla picada bien escurrida. Agregar remolacha, espinaca, zanahoria (ralladas o picadas crudas) para dar color.  
3) Chorizos desgranados, chicharrón.

#### Con frutas y semillas

Se agregan minutos antes de terminar el amasado, cuando la masa tomó cuerpo.

#### Con fibra

Agregar salvado: para 1 kg de harina, 200 g de salvado de trigo o de avena.



## Pastafrola

### INGREDIENTES

masa base para tarta dulce  
300 g dulce de membrillo  
1 tacita de agua

### PREPARACION

Forrar una tartera con la masa base. Aparte colocar en una ollita el dulce de membrillo trozado con el agua. Se coloca sobre el fuego y se deshace con un tenedor. Una vez que se obtiene una pasta homogénea se rellena con este dulce el molde forrado con la masa.

Se unen los recortes de masa que quedan, se estiran y se cortan tiritas finas que sirven para adornar la superficie. Se puede pintar con huevo batido. Se cocina en horno moderado unos 40 minutos.

## Bizcochuelo

### INGREDIENTES

5 huevos  
100 g de harina leudante  
50 g de fécula de maíz  
125 g de azúcar

### PREPARACION

En un bol batir los huevos con el azúcar hasta que aumente 4 veces o más su volumen. Tamizar la harina y la fécula. Agregar a la preparación de los huevos los ingredientes secos por cucharadas, mezclando suavemente.

Colocar en un molde enmantecado y enharinado y cocinar en horno no muy suave. El horno debe estar precalentado.



## Pizza

### INGREDIENTES

1/2 kg de harina  
25 g de levadura  
2 cucharadas de aceite  
agua cantidad necesaria  
sal a gusto

### PREPARACION

Poner la harina sobre la mesa con la sal. Disolver la levadura en agua tibia y agregar la harina junto con el aceite. Unir todo formando una masa no muy dura, amasarla y dejarla leudar hasta el doble de su volumen original. Amasar brevemente, dividir en dos y estirar en las pizzeras previamente aceitadas. Dejar levar un poco, cubrir con salsa y hornear.

## Masa base para tartas dulces

### INGREDIENTES

100 g de manteca  
60 g de azúcar  
1 huevo  
200 g de harina leudante  
2 cucharadas de agua  
1 cdita. de esencia de vainilla

### PREPARACION

Colocar en un bol la manteca con el azúcar y batir hasta formar una crema, añadir el huevo, la harina, la esencia y el agua. Unir bien, formar un bollo tierno y dejar descansar 15 minutos. Estirar la masa sobre la mesa con un palo de amasar. Forrar una tartera previamente enmantecada y enharinada. Esta masa sirve para preparar pastafrola o cualquier tipo de tarta dulce.

## Tarta de dulce de leche

### INGREDIENTES

masa base para tarta dulce  
250 g de dulce de leche  
repostero  
2 claras  
6 cucharadas de azúcar

### PREPARACION

Forrar una tartera con la masa dulce, cubrir la superficie con el dulce de leche. Cocinar en horno moderado. Aparte en un bol colocar las claras, batirlas a punto nieve y agregarle el azúcar en forma de lluvia mientras se sigue batiendo hasta obtener un merengue compacto (de ser necesario agregar un poco mas de azúcar). Cubrir con esto la superficie de la tarta cocida y fría. Dorar en horno la superficie.

## Defectos que pueden aparecer en el pan y sus soluciones

### MAL ASPECTO EN GRAL.

- Realizar un buen moldeado.
- Colocar bien el pan dentro del horno.
- Poner dentro del horno una bandeja con agua para generar vapor.

### FALTA DE COLOR

- Verificar que el horno no esté frío y que la masa no tenga una temperatura superior a 28°C.
- Colocar los panes en el horno a una distancia considerable, unos de otros para evitar que estén muy juntos.

### FALTA DE VOLUMEN

- Controlar el agregado de sal.
- Utilizar levadura en buen estado (fresca).
- Evitar el exceso de amasado.
- Controlar la cantidad de vapor del horno y la temperatura que no debe ser excesivamente elevada.
- Verificar que se produzca un buen aumento de volumen durante la fermentación.

### DEFECTOS EN LA MIGA

- Realizar un buen amasado y evitar fermentaciones excesivas.
- Cocinar los panes el tiempo necesario.
- Enfriar las piezas antes de apilarlas una vez sacadas del horno.

### GRIETAS EN LA CORTEZA

- Evitar fermentaciones excesivas.
- Controlar temperatura del horno para que no sea muy elevada.
- Controlar las temperaturas de fermentación que no es bueno que superen los 35°C.
- Controlar que en el horno no exista un exceso de vapor.

### CORTEZA MUY OSCURA

- Dar a la masa el tiempo de fermentación requerido.
- Utilizar la cantidad de azúcar que indica la receta ya que un exceso provoca este defecto.

### ENVEJECIMIENTO DEL PAN

- Evitar cocción prolongada a baja temperatura.



## Pan lactal

### INGREDIENTES

500 g de harina  
200 cc de agua  
25 g de levadura fresca  
1 cda. de extracto de malta  
10 g de sal  
20 g de azúcar  
25 g de leche en polvo  
35 g de margarina

### PREPARACION

Colocar en un bol la harina, la sal, la margarina y la leche en polvo. Disolver la levadura en agua tibia y agregarle el azúcar y el extracto de malta. Agregarlo a la harina. Amasar hasta obtener una masa sedosa. Dejar descansar 20 minutos. Desgasificar la masa.

Armar un bollo según el tamaño del molde. Dejar descansar 10 minutos y armar los panes. Dejar leudar hasta 3 veces su tamaño. Hornear con mucho vapor a 200°C hasta que esté dorado.

## Pan de salvado

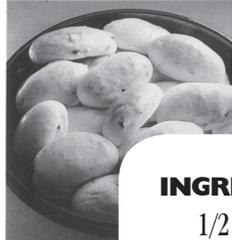
### INGREDIENTES

350 g de harina  
150 g de salvado de trigo  
25 g de levadura  
1 cucharada de extracto de malta  
35 g de margarina  
300 cc de agua  
20 g de azúcar  
10 g de sal

### PREPARACION

Colocar en un bol la harina, el salvado y la sal. Disolver la levadura en el agua tibia junto con el azúcar y el extracto de malta. Hacer un hoyo en la harina, colocar la margarina y agregar la levadura. Amasar hasta lograr una masa uniforme y elástica. Cubrir y dejar descansar 30 minutos.

Desgasificar la masa. Cortar trozos del tamaño deseado, armar bollos y dejar descansar 20 min. Armar las piezas y colocar en moldes enmantecados. Dejar leudar el doble de su volumen por lo menos. Cocinar a 210°C con vapor.



## Scones

### INGREDIENTES

1/2 kg de harina común  
150 g de margarina fría  
2 huevos  
4 cdtas. de polvo de hornear  
100 g de azúcar molida  
1 pizca de sal  
1 tacita de leche fría  
1 cda. de esencia de vainilla

### PREPARACION

Poner en un recipiente la harina y la margarina, deshacer bien trabajando la margarina con los dedos y mezclándola al mismo tiempo con la harina hasta que no se note. Agregar el polvo de hornear, el azúcar y la sal, mezclar. Hacer un hoyito en el medio y colocar los huevos, la leche y la esencia. Unir los ingredientes sin amasar mucho, formando una masa no muy dura y dejarla descansar unos minutos. Estirla con un palote dejándola de 1 cm de espesor aproximadamente. Cortar los scones con un cortapastas redondo y liso. Cocinar en horno mediano.

## Pebetes

### INGREDIENTES

500 g de harina  
200 cc de agua  
25 g de levadura fresca  
1 cda. de extracto de malta  
10 g de sal  
20 g de azúcar  
25 g de leche en polvo  
35 g de margarina

### PREPARACION

Colocar en un bol la harina, la sal, la margarina y la leche en polvo. Disolver la levadura en agua tibia y agregarle el azúcar y el extracto de malta. Agregarlo a la harina. Amasar hasta obtener una masa sedosa. Dejar descansar 20 minutos. Desgasificar la masa.

Cortar y armar bollitos para pebetes dejar descansar 10 minutos. Armar con forma de pebetes ya sea para pancho o hamburguesa.

Dejarlos leudar en latas untadas con margarina a más de 3 veces su tamaño original. Hornear a 220°C con vapor. A la salida del horno pintar con agua y volver a introducirlos 1 minuto más.