



Alimentos y Nutrición: Pan Rápido vs. Pan con Levadura



Inspirar a los Niños a Hacer

Desarrollo de Habilidades

Al hornear pan, comienza con una receta de pan rápido usando agentes químicos de levadura seguros, luego la receta de panecillos y finalmente el pan con levadura el cual requiere levadura apropiada para reposar y mezclar la masa. Es importante reconocer las diferencias entre el pan rápido y el pan con levadura y el tiempo que se requiere para preparar ambos.

Metas

- Revisa que el pan este cocido.
- Reposo la levadura apropiadamente.
- Comparte lo que aprendiste de otros.

Ideas para Proyectos

- Intenta recetas de pan rápido usando una variedad de frutas y nueces.
- Experimenta con mantequilla y manteca en los panecillos.
- Hornea pan con levadura usando una receta de pan dulce como los rollos de canela.

Tu Autoevaluación Antes

Usa la escala de evaluación abajo, responde a lo siguiente:

- 1 = para nada
- 2 = un poco
- 3 = mucho

Se cómo ...

Revisa que tu pan este cocido 1 - 2 - 3
 Reposo la levadura 1 - 2 - 3
 Nota la diferencia entre el pan con levadura y el pan rápido 1 - 2 - 3

Panaderos aprecian la aroma y creatividad detrás de la obra maestra de una masa con levadura. Panes con levadura requieren tiempo y paciencia pues de debe dejar reposar y subir antes de meter al ornó. Una sociedad moderna a ritmo rápido encontró soluciones para ornear panes rápidos usando agentes químico seguros como el bicarbonato y polvo de hornear, eliminando el tiempo de espera y fermentación antes de ornear. Panes rápidos también eliminaron el proceso de mezclar, un paso que desarrollar el gluten para ayudar que el pan con levadura se estire y suba. Como uno de los alimentos más viejos del mundo, el pan con levadura y pan rápido vienen en diferentes tipos, formas, tamaños y texturas.

Para Empezar

Magdalenas de Pure de Manzana

- Revisa los consejos de seguridad antes de hacer tu receta.
- Recoge todos tus ingredientes y provisiones y recuerda lavarte las manos.
- La mayoría de las recetas de magdalenas se deben ornear sin el uso de envoltorios de papel.
- Clasifica la calidad de tus magdalenas.
- Comparte algunas de tus deliciosas magdalenas con alguien más.

Aprender Mas

Panecillos de Montaña

- Sigue los básicos de seguridad en la cocina.
- Recoge todos tus ingredientes y provisiones.
- Sigue tu receta al pie de la letra.
- Los panecillos se consideran un pan rápido pues no contienen levadura.
- Clasifica la calidad de tus panecillos.
- Comparte algunos de tus panecillos con un amigo o vecino.

Expandir Horizontes

Pan con Levadura

- Revisa los básicos de seguridad en la cocina.
- Pan con levadura requiere de paciencia y tiempo para dejar que la masa suba.
- Revisa métodos apropiados para mezclar, reposar y formar el pan.
- Evalúa tu barra de pan y determina cualquier problema.
- Comparte tu pan con familia, un vecino o amigo.

Alimentos y Nutrición: Pan Rápido vs. Pan con Levadura

Instrucciones para el Reto	Consejos	Liderazgo	Currículo y Recursos (en inglés)
<p>Prueba estas recetas para aprender las diferencias entre los panes rápidos y panes con levadura.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Básicos para Hornear Pan, p. 3 • Magdalenas de Pure de Manzana, p. 4 • Panecillos de Montaña, p. 6 • Pan con Levadura Blanco o Trigo Integral, p. 8 <p><i>(Permiso otorgado para usar estas recetas de KSRE y la Comisión de Trigo de Kansas.)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mezclar un pan de más puede hacer que tus magdalenas salgan duras. • Para un panecillo corteza dorada, usa una bandeja de horno brillante. • Los panecillos requieren de alta temperatura para hornear bien. • La manteca hace que los panecillos estén suaves y no contiene agua ni leche. • Temperatura alta en líquidos mata plantas con levadura. • 2¼ cucharaditas es lo mismo que un paquete de levadura de ¼-onzas. • La sal afecta que tan rápido sube la levadura, el cual afecta la textura del pan. 	<p><i>(Se sugiere para Niveles Intermedio y Avanzado.)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Da una lección en hacer pan a otros miembros de 4-H. • Da una lección en hacer pan a compañeros o amigos. • Otro _____ _____ _____ 	<p>Para aprender más sobre el Proyecto de Alimentos y Nutrición de 4-H, visita www.kansas4-h.org</p> <p>Chavos a Cocinar, de Investigación y Extensión de K-State</p> <p>Recetas de la Comisión de Trigo de Kansas</p> <p>El Centro de Respuesta rápida de Kansas State University</p> <p>Evaluación de Alimentos y Nutrición de la Feria Estatal de Kansas</p> <p>Página de Proyecto de Alimentos y Nutrición, 4H1112 y 4H1125</p>

Habilidades Aprendidas para tu Vida

(marca todas las que aplican)

- Autoconcepto Positivo
- Mente Inquisitiva
- Preocupación por la Comunidad
- Tomar Buenas Decisiones
- Relaciones Interpersonales Saludables

Compartir

- Comparte tu producto de pan con un vecino/amigo.
- Agradece a un partidario de 4-H compartiendo tu pan o una nota de agradecimiento.
- Has una demostración en tu junta de club o aula escolar.
- Otro _____

Evalúe Your Experiences!

¿Cuál es la diferencia principal entre el pan rápido y pan con levadura? _____

¿Qué métodos puedes usar para determinar si un pan este cocido completamente? _____

Nombra dos agentes químicos de levadura seguros. _____

¿Cuál fue la parte más difícil de la actividad? _____

Para completar el Reto, toma un selfi mientras haces la actividad. Sube tu foto y toma la encuesta sobre tu experiencia con este Reto.

www.tinyurl.com/KS4HChallenge

Información de Contacto Local

Tu Autoevaluación Después

Usa la escala de evaluación abajo, responde a lo siguiente:

- 1 = para nada
- 2 = un poco
- 3 = mucho

Se cómo ...

Revisa que tu pan este cocido 1 - 2 - 3

Reposa la levadura 1 - 2 - 3

Nota la diferencia entre el pan con levadura y el pan rápido 1 - 2 - 3

Salón de Clover Kansas

Adaptado del Consultivo NW 4-H. Reto creado por Karen Shepard, Agente de FCS, y Patsy Maddy, Agente de Desarrollo Juvenil 4-H Distrito de Extensión Twin Creeks

Básicos para Hornear Pan

¿Cuándo Están Listos los Productos Horneados?

Al hornear, existen claves visuales para notar si un producto está listo. Esto incluye tocar levemente la superficie del pastel, notar color dorado en los panes o insertar un palillo en pan rápido para ver si está pegajoso.

Otra manera de ver si está listo es revisar la temperatura interna usando un termómetro para alimentos. Al practicar una receta, puedes determinar con temperatura cuánto tiempo toma hornear un producto. Luego, toma nota de ese tiempo en la receta para el futuro.

Aun es importante usar claves visuales para determinar si un producto está listo.



Temperaturas Sugerida para Cocción

Pasteles para capas — 205° a 210° F

Bizcocho — 210° F

Torta de rodillo — 190° a 195° F

Magdalenas — 210° F

Pan rápido — 210° F

Pan con levadura — 195° a 210° F

Pastel de bundt — 212° F

Pancillos con levadura — 190° a 195° F

Levadura

La levadura es un microorganismo viviente en la familia de hongos. El almidón, los carbohidratos y la azúcar se alimentan de la levadura. Al alimentarse, la levadura digiere los carbohidratos y comienza la fermentación, soltando dióxido de carbono que expande las proteínas de gluten y causa que la masa se expanda y suba. La levadura se alimenta y reproduce mejor entre los 70 y 80 grados. La sal contrarresta la levadura. Nunca dejes que la sal tenga contacto directo con la levadura. La levadura le da al pan su sabor distintivo.

Temperatura para Levadura

La levadura prospera en una temperatura cálida perfecta o puede hacerse inactivo o “morir” en temperaturas incorrectas. Para mejores resultados, sigue las recomendaciones de temperatura para el tipo de levadura usada en tu receta. La temperatura ideal para levadura seca activa es 100 a 110 grados Fahrenheit. La temperatura ideal para levadura instantánea (también llamada levadura rápida) y de máquina para pan es entre 120 a 130 grados Fahrenheit.

Equivalentes en Paquetes y Frascos

1 Paquete de Levadura = 2¼ cucharaditas

2 Paquete de Levadura = 4½ cucharaditas

3 Paquete de Levadura = 6¾ cucharaditas

Tipos de Levadura

Seca Activa — se active en agua cálida

Instantánea o RapidRise® (Rápida) — se agrega directamente a la receta



Fuentes: Instituto Americano de Repostería; “King Arthur’s Baker’s Companion,” “The All-Purpose Baking Cookbook”, “Baking Illustrated” de Cook’s Illustrated; “I’m Just Here for More Food” de Alton Brown; Karen Blakeslee, Investigación y Extensión de K-State; Levadura Fleischmann’s; Festival Nacional de Panes

Magdalenas de Pure de Manzana

Has la mezcla ahora — ¡hornea después!

Se necesitará

- Molde para magdalenas
- Batidora eléctrica
- Bol para mezclar
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchillo
- Espátula de goma
- Cuchara
- Protector para artículos calientes
- Tabla para cortar

Ingredientes

- ¼ taza mantequilla
- 1 taza de azúcar
- 1 huevo
- 1½ cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de bicarbonato
- ¼ cucharadita de sal
- 2 tazas de harina
- 1¼ tazas de pure de manzana

Preparación

¡Recuerda lavarte las manos!

1. Calienta el horno a 350 grados. Agrega envoltorios de papel al molde o engrasa la parte de abajo del molde con mantequilla o aerosol de cocina.
2. Batir mantequilla y azúcar con la batidora eléctrica. Agrega el huevo, mezcla bien. Combina los ingredientes restantes.
3. Llena 2/3 de cada molde y hornea 15 a 18 minutos. Opcional: Agrega ½ taza de manzanas picadas o pasas a la masa.

Consejos

- Una batidora eléctrica hace la tarea de mezclar estas magdalenas un trabajo mas fácil, la masa sale mejor si se mezcla a mano. De cualquier forma — a mano y con batidora — es importante recordar que las magdalenas son un “pan rápido” y significa que saldrán mucho mejor si no se mezclan de más.
- Simplemente mezcla ligeramente los ingredientes — para que los ingredientes secos estén apenas húmedos. La mezcla estará algo gruesa y eso está bien.
- Mezclar de más hará que el pan rápido haga las magdalenas salgan duras. A veces los niños que ayudan en la cocina les gusta mezclar por mucho tiempo — y existen buenas recetas para eso — pero cuando tiene que ver con magdalenas ¡menos es mejor!

Consejo de Seguridad #1: Antes de que los niños usen una batidora eléctrica, es importante que les enseñen como usarla seguramente. Asegúrate que sepan como enchufar y desenchufar seguramente un electrodoméstico y que puedan operar los controles. Puede tomar practica para un niño poder raspar el bol con una espátula de goma y usar una batidora eléctrica. Anímalos a apagar la batidora y raspar el bol, luego volver a prender la batidora.

Consejo de Seguridad #2: Recuerda, esta receta y la mayoría de las mezclas contienen huevo crudo. No chupes la cuchara o el bol, pues el huevo crudo nos puede hacer daño — especialmente a niños pequeños. Espera hasta que la mezcla este horneado; ¡así es cuando esta segura para disfrutar!



Photo by Mink Mingle on Unsplash

Receta de “Kids a Cookin” y utilizado con permiso de Investigación y Extensión de K-State.

Evaluación de Magdalenas — Se el Juez

Clasifica tu producto abajo usando la siguiente escala:

5 – Muy Satisfecho; 4 – Satisfecho; 3 – Neutral; 2 – Insatisfecho; 1 – Muy Insatisfecho

Apariencia Externa

- _____ Las magdalenas son el mismo tamaño en altura y diámetro
- _____ El color de arriba es dorado
- _____ Las magdalenas tienen doradas las partes de abajo; no muy oscuras o duras
- _____ Las partes de arriba parecen desiguales en vez de suaves y redondeadas

Apariencia Interior

- _____ Hoyos grandes de gas distribuidos uniformemente
- _____ La textura es constante y poco húmeda
- _____ Se puede romper fácilmente

Sabor

- _____ Sabor agradable
- _____ Fresco
- _____ Algo dulce

Aroma

- _____ Atractivo, agradable

Valor Nutritivo

(Revisa la receta.

Compara con la Información Nutricional.)

- _____ Bajo en azúcar
- _____ Bajo en sal
- _____ Bajo en grasas
- _____ Alto en fibra

Azúcar

1 cucharadita de azúcar = 4 gramos

1 cucharadita de azúcar = 16 calorías

100 calorías de azúcar agregada es el límite diario recomendado

Sodio

1 cucharadita de sal = 2,300 mg sodio; 2,000 mg es el límite diario recomendado

Grasas

1 gramo = 9 calorías

Bajo en grasas es 3 gramos de grasa por cada 100 calorías

Fibra

Alta fibra contiene más de 5g de fibra por ración



Información Nutricional

Raciones por contenedor 18

Porción 1 magdalena (48g)

Cantidad por porción

Calorías 130

Nutrition Facts

Servings Per Container 18
Serving Size 1 muffin (48g)

Amount per serving
Calories 130

	% Daily Value*
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	4%
Sodium 130mg	6%
Total Carbohydrate 24g	8%
Dietary Fiber less than 1 gram	3%
Total Sugars 13g	

Protein 2g	
Vitamin A	2%
Vitamin C	0%
Calcium	0%
Iron	0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Panecillos de Montaña

Nota de la Cocina de Análisis de la Comisión de Trigo de Kansas

Una receta simple la cual puede ser preparada con rapidez y ¡de alta calidad!

Tiempo para preparar: 35 minutos

Tiempo para hornear: 12 minutos

Produce: 12, panecillos de 2½-pulgadas

Ingredientes

3 tazas de harina común

2 cucharadas de azúcar granulada

4½ cucharaditas de levadura en polvo

¾ cucharadita de crémor tártaro

¾ cucharadita de sal

¾ taza manteca vegetal

1 huevo batido

1 taza de leche baja en grasas

Preparación

1. Precalentar el horno a 450° F.
2. Revolver la harina para que este bien mezclada. Mide los ingredientes secos a nivel. Tamiza la harina con la azúcar, levadura en polvo, el crémor tártaro y la sal en un tazón mediano.
3. Agrega la manteca y mezcla con un cortador de pastelería o 2 cuchillos (usados como estilo tijeras), hasta que la mezcla parezca molida gruesa.
4. Combina el huevo y leche, agregarlos a la mezcla de harina. Mezcla con un tenedor lo suficiente para hacer una masa suave, forma en una bola.
5. Sobre una superficie con poca harina, amasa ligeramente unas 10 veces. Rueda o aplana la masa a 1 pulgada de grosor, usando poca harina posible. Corta en línea directa con un cortador redondo de 2½ pulgadas, con cuidado de no torcer el cortador.
6. Colócalas a 1 pulgada de distancia sobre una bandeja de horno. Hornea 12 a 15 minutos.

Información Nutricional

Por panecillo: 257 cal, 14 g grasas, 19 mg colesterol, 557 mg sodio, 28 g carbohidratos, 1 g fibra, 4 g proteína, 50 mcg fóliate.



Receta utilizada con permiso de la Comisión de Trigo de Kansas.

Evaluación de los Panecillos — Se el Juez

Clasifica tu producto abajo usando la siguiente escala:

5 – Muy Satisfecho; 4 – Satisfecho; 3 – Neutral; 2 – Insatisfecho; 1 – Muy Insatisfecho

Apariencia Externa

- Los panecillos son el mismo tamaño en altura y diámetro
- El color de arriba es dorado
- Los panecillos tienen doradas las partes de abajo; no muy oscuras o duras
- Las partes de arriba parecen desiguales en vez de suaves y redondeadas

Apariencia Interior

- Hoyos grandes de gas distribuidos uniformemente
- La textura es constante y poco húmeda
- Se puede romper fácilmente

Sabor

- Sabor agradable
- Fresco
- Algo dulce

Aroma

- Atractivo, agradable

Valor Nutritivo

(Revisa la receta.

Compara con la Información Nutricional.)

- Bajo en azúcar
- Bajo en sal
- Bajo en grasas
- Alto en fibra

Azúcar

1 cucharadita de azúcar = 4 gramos

1 cucharadita de azúcar = 16 calorías

100 calorías de azúcar agregada es el límite diario recomendado

Sodio

1 cucharadita de sal = 2,300 mg sodio; 2,000 mg es el límite diario recomendado

Grasas

1 gramo = 9 calorías

Bajo en grasas es 3 gramos de grasa por cada 100 calorías

Fibra

Alta fibra contiene más de 5g de fibra por ración



Información Nutricional

Raciones por contenedor 12

Porción 1 panecillo (44g)

Cantidad por porción

Calorías 170

Nutrition Facts

Servings Per Container 12
Serving Size 1 biscuit (44 g)

Amount per serving
Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 7g 11%

Saturated Fat 4.5g 23%

Trans Fat 0g

Cholesterol 20mg 7%

Sodium 70mg 3%

Total Carbohydrate 21g 7%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 1g

Protein 4g

Vitamin A 4%

Vitamin C 0%

Calcium 4%

Iron 2%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Masa con Levadura para Pan Blanco y de Trigo

((hace aproximadamente 3¾ libras de masa)

Ingredientes

- 1 paquete o 2¼ cucharaditas de levadura seca activa
- ½ vaso de agua tibia (110°F-115°F)
- ½ cucharadita de azúcar granulada
- ½ vaso de manteca de vegetal o mantequilla
- ½ vaso de azúcar granulada
- 1 huevo grande, batido
- 1½ cucharaditas de sal
- 2 vasos de leche, quemada y enfriada hasta tibia
- 7½ to 7¾ vasos de harina o harina para pan O 4 vasos de harina de trigo entero más ¾ to 3½ vasos de harina o harina para pan



Preparación

- En un tazón, disuelve la levadura en agua tibia, mezclando con la ½ cucharadita de azúcar. Deja reposar 5 minutos.
- En un tazón con batidora, bate la manteca con ½ vaso de azúcar; agrega el huevo, la sal, leche y levadura disuelta.
- Agrega la harina poco a poco hasta que la masa esta gruesa para masajear. Amasar a mano o con un cancho para masa por 8 minutos o hasta que este suave y elástica. Colocar en un tazón engrasado; cubrir y dejar elevar el doble de tu tamaño.
- Bajar la masa y dividir entre 3 bolas iguales. Aplanar cada bolita con las manos o con un rodillo en un rectángulo aproximadamente 8 pulgadas por 4 pulgadas sobre una superficie ligeramente enharinada. Enrolla la masa firmemente, empezando por el lado de 8 pulgadas para formar un pan de molde. Presiona tus dedos pulgares para sellar después de cada vuelta. Pellizca las orillas de la masa de rollo a sello. Presiona cada extremo con el lado de tu mano para sellar. Dobra los extremos debajo del molde.
- Coloca el lado con la juntura hacia abajo en la charola. Cubre los panes ligeramente con mantequilla. Cubre y deja subir en un lugar calentito por 35-50 minutos o hasta que sea el doble de tu tamaño.
- Mueve el restante en el horno a una posición más bajo para que la parte de arriba de las charolas estén en el centro del horno. Calienta el horno hasta 375° y hornea por 35 a 40 minutos o hasta que el pan salga color café dorado. Un termómetro se puede usar para revisar. El termómetro debería leer 200°.
- Remueve el pan de las charolas a una rejilla. Agrega mantequilla al pan y deja enfriar.

Nota: La masa se puede mantener cubierta en el refrigerador por varios días y ser usada cuando se necesite.

Receta usada con permiso de la Comisión de Trigo de Kansas.

Evaluación de Pan con Levadura — Se el Juez

Clasifica tu producto abajo usando la siguiente escala:

5 – Muy Satisfecho; 4 – Satisfecho; 3 – Neutral; 2 – Insatisfecho; 1 – Muy Insatisfecho

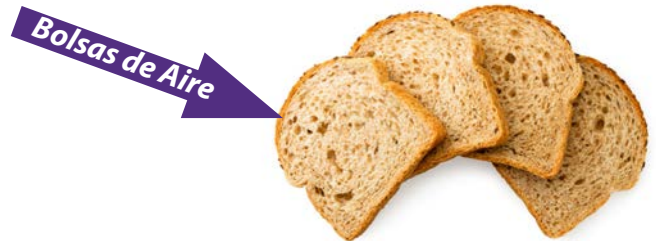
Apariencia

- Buen volumen
- Sin rayas de harina o harina en exceso
- Un tamaño simétrico, bien formado
- Un color uniforme café-dorado
- Corteza suave, parejo



Textura

- Libre de bolsas de aire
- Moderadamente fino y con grano uniforme
- Suave y libre de desmoronamiento
- Húmedo y sedoso
- Suave al tocar
- Elástico en calidad



Sabor

- Agradable, sabor bien cocido (no recocado ni crudo)
- Fresco
- Bien mezclado (sin sabor a un solo ingrediente)
- Sabor a nuez o trigo

Aroma

- Atractivo, agradable

Valor Nutritivo

(Revisa la receta.

Compara con la Información Nutricional.)

- Bajo en azúcar
- Bajo en sal
- Bajo en grasas
- Alto en fibra

Información Nutricional

Raciones por contenedor: 1 rebanada gruesa (50 g)

Cantidad por porción
Calorías 140

Azúcar

- 1 cucharadita de azúcar = 4 gramos
- 1 cucharadita de azúcar = 16 calorías
- 100 calorías de azúcar agregada es el límite diario recomendado

Sodio

- 1 cucharadita de sal = 2,300 mg sodio;
- 2,000 mg es el límite diario recomendado

Grasas

- 1 gramo = 9 calorías
- Bajo en grasas es 3 gramos de grasa por cada 100 calorías

Fibra

- Alta fibra contiene más de 5g de fibra por ración

Nutrition Facts

Serving Size	1 thick slice (50 g)	
Amount per serving		
Calories	140	
% Daily Value*		
Total Fat 2.5g		3%
Saturated Fat 0g		0%
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg		0%
Sodium 170mg		7%
Total Carbohydrate 25g		9%
Dietary Fiber 3 gram		11%
Total Sugars 2g		
Includes 0g Added Sugars		
Protein 4g		
Vitamin D 0mcg		0%
Calcium 17mg		2%
Iron 2mg		10%
Potassium 127mg		4%
Thiamin 0.2mg		15%
Niacin 3mg		20%
Folate 39mcg DFE		10%
Biotin 3mcg		10%
Selenium 19mcg		35%
Manganese 0.9mcg		40%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

