



30 de Mayo

Bienvenidos Gracias por participar en este curso de Panadería Nutritiva. Vamos a empezar despejando unos mitos de la panadería. La panadería no es complicada, y no es difícil. No es necesario tener implementos caros, y tampoco es algo para dejar a un experto. Todos podemos hacer pan, y compartirlo con nuestros seres queridos.

Lo primero que vamos a ver es como se escriben y se leen las recetas de pan. Existen dos tipos de recetas, el estilo "Porcentaje Panadero" y el estilo de "Receta Total". Se pueden distinguir simplemente sumando todos los valores.

PORCENTAJE PANADERO = valores suman MÁS de 100% **RECETA TOTAL = valores suman 100%**

En este curso vamos a aprender a usar el Porcentaje Panadero, por su facilidad de uso y también por ser el más popular. Con nuestra receta en mano, midamos los ingredientes! Para hacer esto, hay que seguir el procedimiento de cálculo que se describe a continuación.

Procedimiento Cálculo:

- La elaboración del pan comienza con el cálculo de los gramajes de cada ingrediente usando los porcentajes panaderos de la receta.
- Se determina la cantidad de pan deseado, en términos de peso por porción.
- Ej. 12 panes de 50g = 600g de masa
- Lo siguiente es determinar el "porcentaje total" de la receta, sumando todos los porcentajes.
- Ej. Pan de 5 cereales = 187%
- Luego se calcula el valor que corresponde al 100% de harina, dividiendo la masa por el porcentaje.
- Ej. $600 / 187 = 3.21$
- El valor 3.21 se lo multiplica por 100 para lograr una medida de 321 g de harina para la receta de pan de 5 cereales.
- Con el valor de la harina, se calcula el porcentaje de cada ingrediente en relación a la harina.
- Ej. Azúcar = 15% de 321g = $321 \times 0.15 = 48,15$ g (se lo considera como 48g)

Pan de 5 cereales

Harina	-----	50%
Salvado	-----	5%
Harina integral	-----	35%
Avena	-----	4%
Ajonjolí	-----	3%
Linaza	-----	3%
Sal	-----	2%
Azúcar	-----	15%
Grasa	-----	8%
Levadura fresca	-----	6%
Agua	-----	56%

Harina Panadera



Notas:

Número de panes que deseo: _____ x Peso de cada pan: _____ g = Masa Total: _____ g

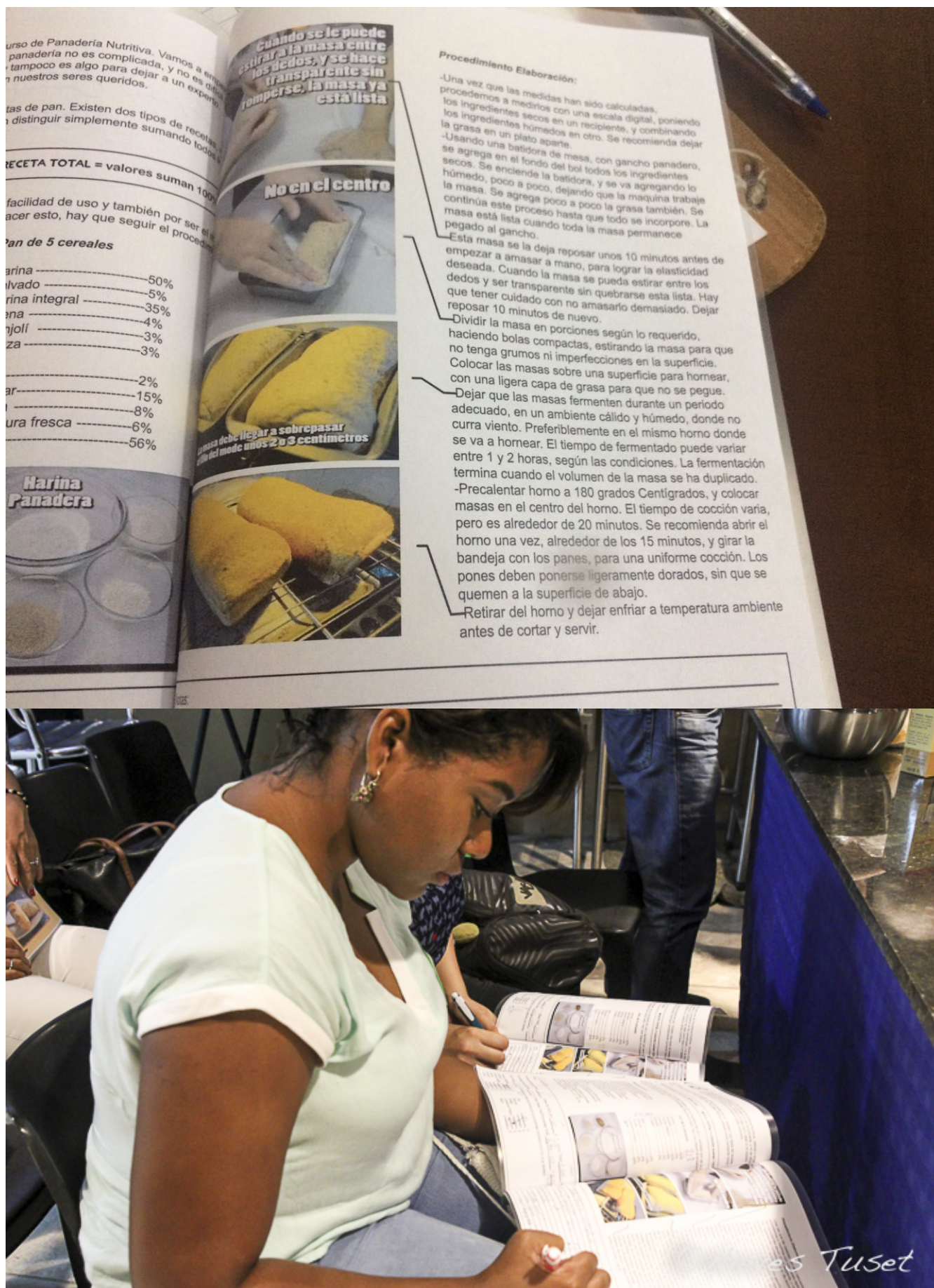
Porcentaje Total de la receta: _____ % Dividir Masa Total/Porcentaje Total: _____ / _____ = _____

Total Harina: _____ g (Multiplica el total de harina por el porcentaje correspondiente a la receta)

Harina Panadera	_____ g	Sal	_____ g
Salvado	_____ g	Azúcar	_____ g
Harina Integral	_____ g	Grasa	_____ g
Avena	_____ g	Levadura Fresca	_____ g
Ajonjolí	_____ g	Agua	_____ g
Linaza	_____ g		

Notas:

Escrit per Jaime Echeverría
dilluns, 29 de maig de 2017 17:30



Taller de Pan Integral - Casal Català de Guayaquil

Escrit per Jaime Echeverría
dilluns, 29 de maig de 2017 17:30



Taller de Pan Integral - Casal Català de Guayaquil

Escrit per Jaime Echeverría
dilluns, 29 de maig de 2017 17:30





© Nieves Tuset

Escrit per Jaime Echeverría
dilluns, 29 de maig de 2017 17:30





Taller de Pan Integral - Casal Català de Guayaquil

Escrit per Jaime Echeverría
dilluns, 29 de maig de 2017 17:30



Escrit per Jaime Echeverría
dilluns, 29 de maig de 2017 17:30















Taller de Pan Integral - Casal Català de Guayaquil

Escrit per Jaime Echeverría
dilluns, 29 de maig de 2017 17:30





Artes Culinarias Papoom

PRESENTA

Panadería Nutritiva

CREA TU PROPIO PAN INTEGRAL EN CASA

MAYO 29
17H30
CUPOS LIMITADOS

Dicta: Técnico Panadero Jaime Echeverría

Inscripciones: 0992616120 