

Pan Ciabatta

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
50 min	12	110g

INGREDIENTES

- 4 tazas de harina integral (480g)
- 4 tazas de harina blanca común (480g)
- 1 cucharada de azúcar blanca
- 1 taza de agua tibia (250ml)
- Aceite de oliva extra virgen (2-3 cucharadas)
- 1½ cucharadita de sal marina
- 2½ cucharadas de levadura fresca (o 1 cucharada de levadura seca activa)

PREPARACIÓN

1. En un bowl grande, mezclar la harina integral, la harina blanca común y la sal marina hasta integrar completamente todos los ingredientes secos. Hacer un hueco en el centro de la mezcla para agregar los ingredientes líquidos.

2. En el centro del hueco, añadir la levadura fresca desmenuzada (o levadura seca), el agua tibia, el azúcar y 1 chorrito generoso de aceite de oliva extra virgen. Mezclar gradualmente desde el centro hacia afuera.

3. Amasar vigorosamente la masa durante 10-12 minutos hasta obtener una consistencia suave, blanda y lisa. La masa debe ser ligeramente pegajosa pero manejable. Si está muy seca, agregar un poco más de agua tibia.

4. Colocar la masa en un bowl ligeramente aceitado, cubrir con un paño húmedo y dejar leudar en un lugar cálido hasta que duplique su volumen, aproximadamente 20 minutos. La temperatura ideal es entre 25-28°C.

5. Una vez que la masa haya leudado, espolvorear abundante harina sobre una superficie de trabajo. Formar los panes ciabatta dándoles la forma característica alargada y algo aplanada. Colocarlos sobre una placa para horno.

6. Rociar generosamente la superficie de cada pan con agua usando un atomizador y hornear en horno precalentado a 180°C hasta que leven completamente y estén dorados, aproximadamente 20-25 minutos. El vapor del agua creará la corteza característica.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Harina adicional para espolvorear abundantemente

Aceite de oliva para engrasar bowls

Agua en atomizador para rociar

Sal marina en escamas para finalizar (opcional)

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (110g):

- Calorías: 345 kcal
- Hidratos de carbono: 62.5g (21% VD)
- Proteínas: 10.2g (20% VD)
- Lípidos: 6.9g (11% VD)
- Azúcares: 0.9g (-)
- Fibra: 6.4g (26% VD) - Excelente fuente
- Sodio: 4.5mg (-)
- Calcio: 21.5mg (2% VD)
- Hierro: 2.2mg (12% VD)

? BENEFICIOS DE LA HARINA INTEGRAL:

- FIBRA EXCELENTE: 26% VD para salud digestiva
- VITAMINAS B: Complejo B completo natural
- MINERALES: Magnesio, zinc, hierro y manganeso
- ANTIOXIDANTES: Compuestos fenólicos protectores
- ÍNDICE GLICÉMICO BAJO: Liberación gradual de energía

? BENEFICIOS DEL ACEITE DE OLIVA:

- GRASAS MONOINSATURADAS: Ácido oleico cardioprotector

- VITAMINA E: Antioxidante liposoluble
- POLIFENOLES: Compuestos antiinflamatorios
- SABOR MEDITERRÁNEO: Aroma y palatabilidad únicos
- DIGESTIÓN: Facilita absorción de vitaminas

? PROPIEDADES DE LA SAL MARINA:

- MINERALES NATURALES: Magnesio, potasio y calcio
- SABOR AUTÉNTICO: Realza sabores naturalmente
- CONSERVACIÓN: Propiedades antimicrobianas
- TEXTURA: Mejora estructura del gluten

? BENEFICIOS DE LA LEVADURA FRESCA:

- VITAMINAS B: Especialmente B1, B2 y ácido fólico
- PROTEÍNAS: Aminoácidos esenciales
- PROBIÓTICOS: Microorganismos beneficiosos
- FERMENTACIÓN: Mejora digestibilidad
- SABOR: Aroma característico de pan artesanal

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- PROTEÍNA VEGETAL: 20% VD de aminoácidos completos
- FIBRA EXCELENTE: 26% VD para microbiota intestinal
- ENERGÍA SOSTENIDA: Carbohidratos complejos integrales
- MEDITERRÁNEO: Patrón alimentario cardioprotector
- ARTESANAL: Sin conservantes ni aditivos químicos

?? PERFECTO PARA:

- Desayunos mediterráneos con aceite de oliva
- Sándwiches gourmet y bocadillos
- Acompañamiento de sopas y ensaladas
- Bruschetas y tostadas artesanales
- Base para paninis y sandwiches calientes

? TIEMPO DETALLADO:

- Preparación de masa: 15 minutos
- Amasado: 12 minutos
- Primera fermentación: 20 minutos
- Formado de panes: 8 minutos
- Horneado: 25 minutos
- Enfriado: 10 minutos
- TOTAL: 50 minutos (sin tiempo de reposo adicional)

? TÉCNICA CIABATTA AUTÉNTICA:

- Masa ligeramente pegajosa para textura característica
- Abundante harina al formar para evitar pegado
- Rociar con agua para corteza crujiente
- Forma alargada y algo aplanada típica
- Horneado con vapor para miga alveolar
- Enfriado sobre rejilla para mantener textura

? ORIGEN ITALIANO:

El pan ciabatta, originario de Italia, se caracteriza por su corteza crujiente y miga con alvéolos irregulares. Su nombre significa 'zapaticillo' por su forma característica. Esta versión integral aporta mayor valor nutricional manteniendo la textura y sabor auténticos.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 19/04/2026 desde <https://comericohoy.com>