

# Pan Integral con Semillas

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
80 min	20	100g

## INGREDIENTES

- ½ litro de agua tibia (500ml)
- ½ taza de aceite (puede ser ¼ taza) - 120ml
- 3 cucharadas de levadura seca activa
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 taza de germen de trigo
- 2 tazas de salvado de trigo
- ½ taza de linaza o semillas de sésamo
- 8 tazas de harina blanca (o mezcla con harina integral)

## PREPARACIÓN

1. En un recipiente grande, colocar el agua tibia, el aceite, la levadura activa y la sal marina. Revolver suavemente y agregar de a poco la harina y los demás ingredientes secos (germen de trigo, salvado, linaza), mezclándolos gradualmente hasta integrar completamente.

2. Amasar vigorosamente la masa hasta lograr una consistencia blanda, elástica y homogénea. La masa debe quedar suave al tacto pero no pegajosa. Dejar reposar en un lugar cálido

durante 20 minutos para que comience la primera fermentación.

3. Después del reposo, formar los panes dividiendo la masa en porciones del tamaño deseado. Darles forma redonda u ovalada según preferencia. Colocarlos sobre una bandeja previamente aceitada o con papel pergamino, dejando espacio entre cada pan.

4. Dejar reposar los panes formados durante 20 minutos adicionales en un lugar cálido y sin corrientes de aire para que fermenten y aumenten de tamaño. Cubrir con un paño húmedo para evitar que se forme costra.

5. Precalentar el horno a 180°C durante los últimos 10 minutos del reposo. Una vez que los panes hayan duplicado su tamaño, llevar al horno precalentado y hornear durante 30 minutos hasta que estén dorados y suenen huecos al golpearlos suavemente.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Harina adicional para espolvorear

Aceite para engrasar bandejas

Semillas adicionales para decorar (sésamo, girasol, amapola)

Avena en hojuelas para espolvorear (opcional)

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (100g):

- Calorías: 302 kcal
- Hidratos de carbono: 48.9g (16% VD)
- Proteínas: 8.2g (16% VD)
- Lípidos: 9g (14% VD)
- Azúcares: 0.4g (-)
- Fibra: 5.7g (23% VD) - Excelente fuente
- Sodio: 4.1mg (-)
- Calcio: 28.7mg (3% VD)
- Hierro: 1.9mg (11% VD)

? BENEFICIOS DEL GERMEN DE TRIGO:

- VITAMINA E: Antioxidante natural potente
- VITAMINAS B: Especialmente B1, B6 y ácido fólico
- PROTEÍNAS: Aminoácidos esenciales completos
- MINERALES: Zinc, magnesio, fósforo y hierro
- GRASAS ESENCIALES: Omega-3 y omega-6

? BENEFICIOS DEL SALVADO DE TRIGO:

- FIBRA INSOLUBLE: 23% VD para salud digestiva
- PREBIÓTICOS: Alimenta bacterias beneficiosas
- VITAMINAS B: Complejo B completo
- MINERALES: Manganeso, magnesio y fósforo
- SACIEDAD: Aumenta sensación de llenura

#### ? BENEFICIOS DE LA LINAZA:

- OMEGA-3: Ácidos grasos esenciales
- LIGNANOS: Compuestos fitoestrógenos
- FIBRA SOLUBLE: Regula colesterol y glucosa
- PROTEÍNA VEGETAL: Aminoácidos completos
- MUCÍLAGOS: Propiedades digestivas

#### ? BENEFICIOS DE LA LEVADURA:

- VITAMINAS B: Especialmente B12, B1 y ácido fólico
- PROTEÍNAS: Aminoácidos esenciales
- MINERALES: Cromo, selenio y zinc
- PROBIÓTICOS: Bacterias beneficiosas
- DIGESTIÓN: Facilita fermentación natural

#### ? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- FIBRA EXCELENTE: 23% VD para salud intestinal
- PROTEÍNA COMPLETA: 16% VD con aminoácidos esenciales
- ENERGÍA SOSTENIDA: Carbohidratos complejos de liberación lenta
- ANTIOXIDANTES: Vitamina E del germen de trigo
- OMEGA-3: Grasas esenciales de la linaza

#### ?? PERFECTO PARA:

- Desayunos nutritivos y saciantes
- Sándwiches saludables integrales
- Tostadas con mermeladas naturales
- Acompañamiento de sopas y cremas
- Base para bocadillos energéticos

#### ? TIEMPO DETALLADO:

- Preparación de masa: 15 minutos
- Primer reposo: 20 minutos
- Formado de panes: 10 minutos
- Segundo reposo: 20 minutos
- Horneado: 30 minutos
- TOTAL: 80 minutos (sin tiempo de enfriado)

#### ? TIPS DE HORNEADO:

- Usar bandeja de metal para mejor dorado
- Crear vapor en horno para corteza crujiente
- Verificar cocción con palillo o golpeando suavemente
- Enfriar sobre rejilla para mantener textura

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

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