

# Pan Trenzado

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
170 min	12	100g

## INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$  taza de leche caliente (190ml)
- 1 cucharada grande de levadura fresca (o 1 cucharadita de levadura seca)
- $\frac{1}{4}$  taza de azúcar blanca (50g)
- 2 huevos grandes
- 1 yema de huevo adicional
- $\frac{1}{4}$  taza de aceite vegetal (60ml)
- $3\frac{1}{4}$  tazas de harina blanca común (390g)
- 1 pizca de sal marina
- 2 cucharadas de leche para pintar

## PREPARACIÓN

1. En un bowl grande, colocar todos los ingredientes excepto las semillas decorativas y los ingredientes para pintar. Comenzar mezclando la leche caliente con la levadura y el azúcar hasta que la levadura se active y espume.

2. Agregar los huevos, la yema adicional y el aceite vegetal a la mezcla de levadura. Mezclar

durante 3 minutos hasta que la masa quede bien integrada y elástica, sin grumos visibles.

3. Retirar la masa del bowl y continuar el amasado sobre una superficie plana enharinada durante 8-10 minutos hasta obtener una masa suave, elástica y que no se pegue a las manos.

4. Poner la masa en un bowl previamente aceitado, tapar con un paño húmedo y dejar descansar en un lugar cálido durante 90 minutos o hasta que duplique su volumen. La temperatura ideal es entre 25-28°C.

5. Cuando la masa haya duplicado su volumen, retirar del bowl y desgasificar presionando suavemente. Espolvorear con un poco de harina y dividir la masa por la mitad para hacer 2 panes trenzados.

6. Dividir cada mitad en 3 porciones iguales, y cada cuarto en 3 piezas más pequeñas. Formar rollos alargados de aproximadamente 30cm de largo con cada pieza, trabajando desde el centro hacia afuera.

7. Tomar una pieza y dividir en tres partes iguales. Estirar cada parte en forma de rollo largo y uniforme. Luego, formar una cruz con los tres rollos y comenzar el trenzado clásico: pasar el rollo derecho sobre el central, luego el izquierdo sobre el nuevo central.

8. Repetir la operación de trenzado con las demás piezas, manteniendo la tensión uniforme para lograr un trenzado parejo y atractivo. Sellar bien los extremos presionando hacia abajo.

9. Una vez listas las trenzas, colocarlas en una placa de horno previamente engrasada, separadas entre sí. Dejar leudar durante 45 minutos adicionales hasta que aumenten notablemente de tamaño.

10. Pasado ese tiempo, pintar delicadamente la superficie de cada trenza con una yema de huevo batida mezclada con 2 cucharadas de leche, usando un pincel suave para lograr un acabado uniforme y brillante.

11. Espolvorear generosamente con semillas de sésamo blanco y semillas de amapola para decorar y aportar sabor. Presionar ligeramente las semillas para que se adhieran bien.

12. Llevar al horno precalentado a 180°C durante 25 minutos o hasta que estén dorados y suenen hueco al golpear la base. Dejar enfriar sobre rejilla antes de cortar.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Semillas de amapola para decorar  
Semillas de sésamo blanco para espolvorear  
Yema de huevo adicional para pintar  
Harina extra para espolvorear superficie  
Aceite vegetal para engrasar bowls y placas

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (100g):

- Calorías: 316 kcal
- Hidratos de carbono: 40.9g (14% VD)
- Proteínas: 9.2g (18% VD)
- Lípidos: 12.8g (20% VD)
- Azúcares: 9.4g (-)
- Fibra: 1.4g (5% VD)
- Sodio: 31.5mg (1% VD)
- Calcio: 79.7mg (8% VD)
- Hierro: 1.5mg (8% VD)

? BENEFICIOS DE LA LECHE:

- PROTEÍNA COMPLETA: 18% VD de aminoácidos esenciales
- CALCIO: 8% VD para huesos y dientes fuertes
- VITAMINA D: Absorción óptima de calcio
- RIBOFLAVINA: Metabolismo energético celular
- TEXTURA: Aporta suavidad y humedad al pan

? BENEFICIOS DE LOS HUEVOS:

- PROTEÍNA DE ALTA CALIDAD: Aminoácidos completos
- COLINA: Desarrollo cerebral y memoria
- LUTEÍNA: Protección ocular natural
- VITAMINA B12: Sistema nervioso saludable
- ESTRUCTURA: Aporta elasticidad y volumen

? BENEFICIOS DE LA HARINA:

- ENERGÍA SOSTENIDA: Carbohidratos complejos (14% VD)
- VITAMINAS B: Tiamina, niacina y ácido fólico
- HIERRO: 8% VD para transporte de oxígeno
- PROTEÍNA VEGETAL: Gluten para estructura elástica
- VERSATILIDAD: Base perfecta para panes artesanales

? BENEFICIOS DE LAS SEMILLAS:

- SÉSAMO: Calcio, magnesio y grasas saludables
- AMAPOLA: Fibra, proteínas y minerales
- ANTIOXIDANTES: Compuestos fenólicos protectores
- TEXTURA: Contraste crujiente delicioso
- SABOR: Notas tostadas características

? BENEFICIOS PRINCIPALES:

- PROTEÍNA COMPLETA: 18% VD de aminoácidos esenciales

- CALCIO: 8% VD para salud ósea óptima
- ENERGÍA GRADUAL: Carbohidratos complejos (14% VD)
- GRASAS SALUDABLES: 20% VD de ácidos grasos esenciales
- ARTESANAL: Sin conservantes ni aditivos químicos

#### ?? PERFECTO PARA:

- Desayunos especiales y celebraciones
- Meriendas familiares con mantequilla
- Acompañamiento de café o té
- Regalos caseros y ocasiones especiales
- Sandwiches gourmet y tostadas

#### ? TIEMPO DETALLADO:

- Preparación de masa: 15 minutos
- Primer amasado: 10 minutos
- Primera fermentación: 90 minutos
- Formado y trenzado: 20 minutos
- Segunda fermentación: 45 minutos
- Pintar y decorar: 5 minutos
- Horneado: 25 minutos
- Enfriado: 15 minutos
- TOTAL: 170 minutos (2 horas 50 minutos)

#### ? TÉCNICA DE TRENZADO PERFECTA:

- Rollos uniformes de 30cm de largo
- Tensión constante durante el trenzado
- Extremos bien sellados hacia abajo
- Segunda fermentación crucial para volumen
- Pincelado suave para brillo dorado
- Semillas presionadas ligeramente

#### ? VARIACIONES CREATIVAS:

- Trenza de 4 hebras para mayor complejidad
- Relleno dulce: canela, pasas y nueces
- Versión salada: hierbas y queso
- Glaseado: miel y mantequilla al salir del horno
- Decoración festiva: diferentes semillas y especias

#### ? TRADICIÓN EUROPEA:

El pan trenzado tiene raíces profundas en la tradición panadera europea, especialmente en la cultura judía (challah) y alemana (zopf). Esta técnica milenaria no solo aporta belleza visual sino que también mejora la textura y conservación del pan.

#### ? CONSERVACIÓN ÓPTIMA:

- Guardar en bolsa hermética hasta 4 días
- Congelar hasta 3 meses envuelto individualmente
- Recalentar en horno 5 minutos para restaurar corteza
- Ideal para tostadas cuando pierde frescura
- Perfecto para torrijas y budines de pan

? APTO PARA:

- Dietas vegetarianas
- Celebraciones familiares
- Preparaciones especiales de fin de semana
- Regalos caseros artesanales
- Tradiciones culinarias europeas

? TÉCNICAS PROFESIONALES:

- Masa enriquecida con huevos y leche
- Doble fermentación para textura perfecta
- Pincelado con huevo para brillo profesional
- Control de temperatura durante fermentación
- Horneado hasta sonido hueco característico

---

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/04/2026 desde <https://comericohoy.com>