

Pan de Bollo Integral

Sirve: 100 Porciones

100 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Levadura seca, activa	4 1/8 oz	1/2 tza 5 1/4 cda
Agua tibia	5 lb 1 oz	2 cuarto gl 1 3/4 tzas
Azúcar	10 1/4 oz	1 1/3 2 tzas
Aceite vegetal	9 1/3 oz	1 1/8 tzas 1 1/2 Cda
Sal	1 7/8 oz	2 Cda 2 3/4 cda
Harina de trigo integral	3 lb 14 1/4 oz	3 cuarto gl 2 3/4 tzas
Harina de pan fortalecida	3 lb 10 5/8 oz	2 gl 3 3/4 cuarto gl

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	155
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	N/A
Sodio	209 mg
Total de Carbohidrato	28 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	10 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

Preparación

1. Combine la levadura, agua, azúcar, aceite y sal en un tazón de mezclar grande.
2. Incorpore la harina de trigo integral.
3. Gradualmente añada la harina de pan y bátalo a velocidad baja hasta que estén combinadas. La masa deberá de estar ligeramente pegajosa.
4. Ponga la masa en un lugar templado y déjela crecer por 45 minutos. Golpee la masa hacia abajo para sacarle las burbujas.
5. Rocíe las bandejas (18"x26"x1") con el aceite antiadherente en aerosol. Saque pedazos de 2.25 oz y colóquelos sobre una bandeja en líneas, 10 verticales y 7 horizontales, para hacer 70 por bandeja. Use 1 ½ bandejas de hornear.
6. Hornee hasta que estén dorados. En horno convencional a 350°F de 12 a 15 minutos.

Origen: Toppenish School District