Pan en Bolsa

Sirve: 12 porciones

Esta receta de pan de levadura es una manera fantástica de involucrar a personas jóvenes y mayores.

Ingredientes

2 tazas harina (todo uso)

1 taza harina (trigo integral)

3 cucharadas leche (en polvo)

3 cucharadas azúcar

1 cucharadita sal

1 cucharada levadura (de fermentación rápida) (1 sobre)

3 cucharadas aceite vegetal

1 taza agua (tibia, de 120 °F a 130 °F)

1 harina (como sea necesaria, extra, para amasar)

Preparación

1. Combine la harina, harina integral, levadura, azúcar, sal y leche en polvo en una bolsa de un galón para congelar que se pueda cerrar herméticamente. Apriete la parte superior de la bolsa para sacar el aire y cerrar herméticamente. Agite y amase la bolsa con los dedos para mezclar los ingredientes.

2. Agregue el aceite y el agua tibia a los ingredientes secos. Vuelva a cerrar la bolsa herméticamente. Mezcle, amasando la bolsa con los dedos hasta que la masa quede totalmente homogénea y pueda despegarse de la

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**159**
Grasa total	**4 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**202 mg**
Total de Carbohidrato	**27 g**
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	3 g
Proteinas	**4 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	21 mg
Hierro	1 mg
Potasio	91 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Granos	2 onzas

bolsa.

3. Sobre una superficie enharinada amase la masa durante 5 minutos, o hasta que esté suave y elástica, agregando harina según sea necesario. Vuelva a poner la masa dentro de la bolsa y déjela reposar 10 minutos.

4. Estire la masa sobre una bandeja para hornear engrasada o colóquela en un molde para pan engrasado de 4 x 8 pulgadas. Cubra con un paño limpio o con plástico y deje elevar hasta que haya duplicado su tamaño.

5. Precaliente el horno a 350 °F y hornee alrededor de 30 minutos, o hasta que se dore. (Puede tardar entre 25 y 45 minutos en hornearse.)

6. Saque del molde y deje enfriar sobre una bandeja o sobre un paño de cocina limpio.

Montana State University Extension, Nutrition Education Programs, Montana State University Recipes