Bollos de Pan Integral

Makes: 300 servings

300 Servings

Ingredients	Weight	Measure
Margarina o mantequilla	2 lb 1 oz	4 tzas 2 cdas
Leche baja en grasa 1%	9 lb 11 oz	1 gl 2 tzas
Azúcar	10 1/2 oz	1 1/2 tzas
Levadura seca activa	7 1/2 oz	1 tza
Agua	4 lb 11 oz	2 cuarto gl 1 tza
Harina integral	12 lb 6 oz	2 gl 3 3/4 cuarto gl
Harina todo uso fortificada	11 lb 10 oz	2 gl 2 1/2 cuarto gl
Azúcar	2 lb 10 oz	1 cuarto gl 2 tzas
Sal	3 7/8 oz	1/3 tza

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**177**	
Total Fat	3.2 g	
Protein	5.17 g	
Carbohydrates	32.97 g	
Dietary Fiber	2.91 g	
Saturated Fat	0.62 g	
Sodium	180 mg	

Directions

1. Mezcla 1: Combine la margarina o mantequilla con la leche. Caliente hasta que la margarina o mantequilla se derrita.
2. Mezcla 2: Caliente el agua hasta que esté tibia (no más de 110º F) e incorpore revolviendo el azúcar y la levadura. Manténgalo por 5 minutos hasta que la

mezcla produzca burbujas para permitir que la levadura se active.

3. Combine la mezcla de leche y la mezcla de agua con levadura en una batidora. (Asegúrese que ninguna de las dos está muy caliente ya que eso mataría la levadura).
4. Mezcle las harinas, azúcar, y sal en un tazón grande de mezclar, añada la mezcla líquida. Revuelva hasta que esté bien mezclado.
5. Amase a velocidad media de 8 a 10 minutos la masa hasta que esté propiamente desarrollada. Use la prueba de estiramiento de gluten.
6. Coloque la masa en un tazón de mezclar grande ligeramente engrasado y cúbrala. Deje la masa crecer hasta que haya duplicado su tamaño.
7. Golpee la masa hacia abajo y amásela hasta que esté elástica.
8. Estire la masa en una superficie previamente enharinada. Forme los bollos sacando piezas de 2.25 oz de la masa y dándoles la forma o usando un molde de bollo. Use 5 bandejas para hornear. Coloque en líneas de 6 a lo ancho y 10 a lo largo en las bandejas (18” x 26” x 1”) que han sido ligeramente cubiertas con aceite antiadherente en aerosol.
9. De nuevo déjela reposar hasta que duplique su tamaño.
10. Hornee hasta que se dore. Horno de Convección: 325º F de 10 a 15 minutos.