Bollos de Pan Integral

Sirve: 300 Porciones

300 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Margarina	2 lb 1 oz	4 1/8 tzas
Leche entera		1 gl 2 tzas
Azúcar granulada	10 1/2 oz	1 1/2 tzas
Levadura en polvo instantánea para hornear	7 1/2 oz	1 1/8 tzas
Agua		2 cuarto gl 1 tza
Harina blanca todo uso	11 lb 10 oz	2 gl 2 cuarto gl 2 tzas
Harina integral	12 lb 6 oz	2 gl 3 cuarto gl 2 3/4 tzas
Azúcar granulada	2 lb 10 oz	1 cuarto gl 2 tzas
Sal de mesa	3 7/8 oz	1/3 tza 2 cdtas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	180	
Grasa total	3 g	
Proteinas	5 g	
Carbohidrato	33 g	
Fibra dietetica	3 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	175 mg	

Preparación

1. Combine la margarina con la leche y caliente hasta que la margarina o mantequilla se derrita.
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 con 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.
5. Mezcle bien hasta formar la masa.
6. Coloque la masa en un tazón de mezclar grande ligeramente engrasado. Cúbrala y deje la masa crecer hasta que duplique su tamaño.
7. Golpee la masa hacia abajo y amásela bien.
8. Estire la masa en una superficie previamente enharinada. Forme los bollos sacando piezas de 2 oz de la masa y dándoles la forma o usando un molde de bollo. Coloque los bollos en una bandeja de hornear engrasada.
9. Déjela de nuevo crecer.
0. Hornee a 325º F en horno de convección de 10 a 15 o hasta que se dore bien. Rocíelos por encima con mantequilla en aerosol.