



RECETAS DE HARIFEN PREPARADO PANIFICABLE



Pan de molde



INGREDIENTES:

- 500g HARIFEN PREPARADO PANIFICABLE
- 8g levadura panificable
- 430 ml Harifen Sucedáneo dietético de Leche o agua
- 50g de grasa comestible (margarina, mantequilla, aceite de girasol o aceite de oliva)
- 5 g de sal (1 cucharadita de postre). [No añadir la sal en dietas con bajo contenido en sodio]

Nota: La levadura natural se puede sustituir por 30 g de levadura fresca. La levadura se mezcla con el agua y la sal.

PREPARACIÓN:

- Poner el Preparado Panificable Harifen y la grasa en un recipiente y remover.
- En otro recipiente disolver el resto de los ingredientes y una vez bien disueltos, añadir al primer recipiente donde está la harina y la grasa. [Antes de efectuar la mezcla de los ingredientes, todos deben estar a temperatura ambiente y la grasa blanda].
- Trabajar la masa durante unos minutos vigorosamente a mano o con una batidora eléctrica, hasta obtener una masa homogénea.
- Introducir la masa en un molde apropiado de pan, previamente engrasado llenándolo hasta la mitad.
- Cubrir el molde con un paño húmedo y dejar fermentar la masa en un lugar caliente (37°C) hasta que doble su volumen.
- Una vez fermentada la masa, meter el molde en un horno precalentado a 200°C y cocer durante 20 o 30 minutos hasta que el pan esté dorado.

- Sacar del horno, desmoldar y dejar enfriar sobre una parrilla.

Panecillos



Se utilizan los mismos ingredientes que en la receta anterior, si bien la cantidad de Harifen Sucedáneo dietético de Leche o agua es menor (380ml) y se depositan las porciones de masa (panecillos) sobre la bandeja del horno o moldes tipo pan de hamburguesa.

Masa de pizza (Para una pizza)



INGREDIENTES:

- 250g HARIFEN PREPARADO PANIFICABLE
- 5 g levadura panificable
- 190 ml Harifen Sucedáneo dietético de Leche o agua
- 3 g de sal (½ cucharadita de postre)
- 15 g de margarina o aceite de oliva

PREPARACIÓN:

- Se mezclan y amasan todos los ingredientes de la misma forma que en el pan hasta obtener una masa homogénea y espesa.
- Se extiende la masa sobre una mesa espolvoreada con Harifen Preparado Panificable para trabajar mejor la masa y darle la forma adecuada.
- Se deja fermentar en un lugar caliente y húmedo durante 30 minutos y mientras tanto se prepara la guarnición.
- La masa fermentada con la guarnición, se introduce en el horno precalentado a 220° C. La duración de la cocción depende del tipo de guarnición utilizada.



RECETAS DE HARIFEN PREPARADO PANIFICABLE

Magdalenas



INGREDIENTES:

- 500 g HARIFEN PREPARADO PANIFICABLE
- 250 g de azúcar
- 200 ml de aceite de oliva o girasol
- 300 ml Harifen Sucedáneo dietético de Leche
- Ralladura de piel de limón
- 1 cucharadita de levadura química
- 1 cucharadita de lecitina de soja

PREPARACIÓN:

- Batir muy bien el azúcar, la bebida láctea, el aceite (al que previamente le hemos añadido la lecitina y hemos mezclado hasta conseguir una emulsión) y la ralladura de piel de limón hasta una completa homogeneización.
- Seguidamente se añade la cantidad de Harifen Preparado Panificable y levadura química. Se bate la masa durante 2 o 3 minutos hasta obtener una masa homogénea y fina.
- Con una cuchara se depositan porciones de masa en los moldes de papel tipo magdalenas, llenándolos hasta la mitad. Se espolvorean con un poco de azúcar en el centro y se introducen en el horno precalentado a 200°C durante 20 minutos aproximadamente hasta que estén doradas.

Bizcochos



INGREDIENTES:

- Los mismos que en el caso de las magdalenas.

PREPARACIÓN:

- Se mezclan y baten los ingredientes de la misma forma que en la receta anterior.
- La masa homogénea se introduce en un molde adecuado y previamente engrasado.
- Se hornea a 200°C durante 20 minutos, hasta que esté dorado.

Pastas de té



INGREDIENTES:

- 500 g HARIFEN PREPARADO PANIFICABLE
- 200 g de azúcar
- 160 g de margarina
- 2g de sal (½ cucharadita de postre)
- 4 g de canela en polvo o vainilla o ralladura de limón.
- 100 ml Harifen Sucedáneo dietético de Leche

PREPARACIÓN:

- Batir la margarina y el azúcar en una batidora.
- A continuación, ir incorporando la canela y/o vainilla o ralladura de limón y la sal.
- Incorporar el preparado panificable y empastar hasta conseguir la masa homogénea.
- La forma de la pasta puede conseguirse de diferentes formas:
 - * Con una manga pastelera se pueden obtener diferentes variedades siendo necesario añadir un poco más de Sucedáneo dietético de Leche (100ml) para hacer más manejable la masa dentro de la manga pastelera.
 - * Otra forma es extender la masa sobre una mesa (espolvoreada con el preparado panificable) mediante un rodillo hasta alcanzar un grosor de 1 cm, procediendo posteriormente a cortarla con los moldes adecuados. Antes de introducir las pastas en el horno precalentado, éstas se pueden pintar con jarabe de azúcar o adornar con pedacitos de fruta, granillos azucarados, etc..
- Hornear a 190°C durante 12 – 13 minutos.

Churros



INGREDIENTES:

- 150 g HARIFEN PREPARADO PANIFICABLE
- 150 ml de agua



RECETAS DE HARIFEN PREPARADO PANIFICABLE

- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de levadura química

PREPARACIÓN:

- Mezclar los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea.
- Con una manga pastelera dar la forma y freír en abundante aceite de girasol.

Plum cake



INGREDIENTES:

- 300 g HARIFEN PREPARADO PANIFICABLE
- 125 g azúcar
- 125 g margarina
- 200ml Harifen Sucedáneo dietético de Leche
- 1 cucharada de lecitina de soja
- 1 cucharadita de levadura química
- Ralladura de limón
- Una pizca de canela
- Frutas escarchadas al gusto
- Licor para humedecer las frutas (opcional)

PREPARACIÓN:

- Se mezclan y batien los ingredientes de la misma forma que en el bizcocho.
 - La masa homogénea se introduce en un molde adecuado y previamente engrasado.
 - Se hornea a 180°C durante 30-35 minutos.
-
-

NOTA: Tanto los productos de panadería como de repostería se pueden conservar, una vez fríos, dentro de una bolsa en el congelador.

*C/ Las Eras, s/n.
18327 LÁCHAR (Granada)
Tlf: +34 958 45 71 27
Fax: +34 958 45 71 28
www.sanavi.com*
