

Bollos de Pan Integral

Sirve: 490 Servings

490 Servings

Ingredients	Weight	Measure
Agua tibia	29 lb 4 oz	3 1/2 gl
Miel	1 lb 8 oz	2 tzas
Levadura seca activa	1 lb	2 1/3 tzas
Harina integral	20 lb	4 1/2 gl 3 3/4 tzas
Harina para todo uso fortificada	20 lb	4 1/2 gl 1/2 tza
Trigo partido	3 lb	9 3/4 tzas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	147
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
Sodio	6 mg
Total de Carbohidrato	31 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	12 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

Preparación

1. Vierta 3 ½ galones de agua tibia en la batidora.

2. Agregue miel, luego la levadura.
3. Agregue la harina integral y harina para todo uso, sal y el trigo partido.
4. Mezcle a velocidad baja-media hasta que estén bien combinados.
5. Déjelo reposar y elevar por 10 minutos.
6. Estire con el rodillo y forme bollos de 2.25 oz y coloque 7 en líneas horizontales y 10 en líneas verticales sobre 7 bandejas para hornear (18"x26"x1").
7. Hornee hasta que estén dorados: en horno convencional a 325° F por 30 minutos.
8. Enfríe en las rejillas. Sirva caliente o frío.

Notas

Consejo adicional:

Nota: Esta receta es de una localidad elevada y puede tener impacto en el horneado. En lugares con altitud elevada, el gas se expande más rápidamente y por lo tanto usted podrá querer usar más levadura. La humedad se evapora más rápidamente también y usted podrá necesitar ajustar la temperatura del horno.

Origen: Kimberly Patacsil, Box Elder Elementary School, Montana