



**9** Saca del horno y deja enfriar por cinco minutos dentro del molde.



**10** Desmolda y coloca sobre una rejilla para que enfríe por completo.



**11** Rebana con un cuchillo para pan rebanadas de un cm de grosor.



**Conservación:** Para conservar el pan fresco debe guardarse dentro de una panera a temperatura ambiente.



Elaboró: Ivon Castañeda. Revisó: Ivon Castañeda Cerda. Validó: Lic. Marcos Moisés Macías Torres. Diseñó: Daniel Eduardo Wilson Oropeza.



### Oficinas Centrales

Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa,  
Alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06140  
Ciudad de México.

**Horario de atención de**  
9 a 19 horas de lunes a viernes  
y de 10 a 18 horas los fines  
de semana y días festivos.

**X:** @Profeco  
**Facebook:** Profecooficial  
**YouTube:** ProfecoTv  
**Instagram:** revistadelconsumidormx

**Teléfono**  
del **consumidor** PROFECO  
**(55)5568 8722 - 800 4688722**



**ECONOMÍA**  
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

**PROFECO**  
PROCURADURÍA FEDERAL  
DEL CONSUMIDOR

[gob.mx/profeco](http://gob.mx/profeco)

**Tecnología**  
Doméstica PROFECO

# PAN INTEGRAL CON SEMILLAS



Usa la  
selección de  
semillas que  
tengas  
disponible.

CGED-DEC

# PAN INTEGRAL CON SEMILLAS



1 PIEZA DE  
1 KG



6 HORAS



CADUCIDAD  
3 A 5 DÍAS



\$35.58



2,076 KCAL

## Ingredientes

- 4 tazas de harina de trigo integral cernida (500 g)
- 1 ½ tazas de agua tibia (375 ml)
- 3 cucharadas de azúcar mascabado (30 g)
- 1 cucharada de levadura instantánea (10 g)
- 1 cucharada de sal (10 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (20 ml)
- 1/4 de taza de semillas (ajonjolí negro, semillas de girasol y pepitas de calabaza) (40 g)
- 2 cucharadas de avena (20 g)

### Para decorar:

- 1/4 de taza de semillas (40 g)

## Utensilios

- Tazón de cristal
- Espátula de silicón o pala de madera
- Brocha para untar
- Molde para panqué
- Plástico antiadherente
- Atomizador

## Procedimiento



**1 PREFERMENTO:** En un tazón con la ayuda de una pala o espátula mezcla dos tazas de harina con la levadura, agua y el azúcar hasta formar una mezcla homogénea. Tapa el tazón con plástico adherente y déjalo en el lugar más cálido de la cocina de una a dos horas esperando a que duplique su volumen.



**2** Transcurrido ese tiempo agrega poco a poco con la espátula al tazón con el prefermento, el resto de la harina cernida, el ¼ de taza de semillas, las dos cucharadas de avena y la sal. Termina de reunir la masa con las manos y forma una bola.



**3** Espolvorea con harina una mesa de trabajo y coloca la masa, amasa suavemente por tres minutos, agrega las dos cucharadas de aceite de oliva y sigue amasando por ocho minutos hasta que la masa quede lisa, evitando agregar más harina.



**4** Engrasa un tazón grande y coloca la masa, unta la masa con aceite de oliva, tapa con plástico antiadherente y deja que duplique su tamaño (dos horas aproximadamente).



**5** Después de ese tiempo espolvorea la mesa con harina levemente y coloca la masa. Amasa por dos minutos, forma un rectángulo estirando la masa, enrolla conforme al tamaño del molde.



**6** Coloca en la mesa la mezcla de las semillas para decorar y extiéndelas. Con la ayuda de un atomizador rocía agua sobre la masa y pásala sobre las semillas, coloca la masa en el molde para panqué previamente engrasado, tapa y deja que duplique su tamaño.



**7** Calienta el horno a **225 °C 30 minutos** antes de hornear.



**8** Mete el pan al horno y hornea **por 45 minutos aproximadamente** hasta que esté dorado.