

Cajita *de* Buenas Nuevas

El Pan de Comunión



Ingredientes (rinde para 4 bollitos de pan)

- 7/8 de taza con agua tibia
- 1 sobre de levadura seca
- 6 cucharadas de miel
- 1 ½ cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de harina blanca de trigo
- 1 2/3 de tazas de harina integral

Instrucciones

- Unir en una taza de medir, el agua, la levadura y la miel hasta que la levadura se disuelva.
- Dejar reposar de 5 a 10 minutos hasta que la levadura se active.
- Añadir el aceite y la sal.
- Verter el líquido en un tazón e ir agregando la harina blanca, (añadir 1/3 de la taza poco a poco mientras se va incorporando a la masa toda la taza y hasta que todo quede bien mezclado).
- Agregar la harina integral (1/3 de taza poco a poco hasta que la masa comience a desprenderse de los lados del tazón – ir añadiéndole más harina si la masa la necesita).
- Ir amansando utilizando las manos hasta que la masa quede ligeramente pegajosa (si está demasiado pegajosa, ir gradualmente agregándole más harina).
- Cortar y dividir la masa en 4 para formar los bollos para el pan. Colocar los bollitos en recipientes con un poco de aceite.
- Cubrirlos con una toalla y colocarlos en un lugar cálido hasta que la masa aumente el doble de su tamaño (de 1 a 2 horas).
- Precalentar el horno a temperaturas de 325 a 335.
- Espolvorear con harina la bandeja para hornear pan. Colocar los bollitos de masa en la bandeja y presionarlos con la palma de la mano hasta lograr tener ¾ de pulgada de grosor.
- Utilizar un cuchillo engrasado con mantequilla y hacer cortes profundos en forma de cruz sobre los bollitos de pan. **(Si olvida hacer los cortes en cruz antes de hornearlos, ¡EVITE cortarlos después de hornearlos!)**
- Hornear de 12 a 14 minutos, (¡No hornearlos demasiado! Es mejor que el pan quede suave y esponjoso).
- Dejar enfriar completamente en una porta bandejas, luego guardar el pan en bolsas selladas para congelar.