

# Pan de Yuca

- ☐ 12 Panes de 45 g de masa/6 panes de 90g.
- ☐ Temperatura ambiente 21.5°C - 27°C
- ☐ 42% de hidratación (Baja hidratación)

## Resultado esperado

Este es un pan de miga esponjosa debido a la combinación del puré de yuca, huevo y mantequilla. Su sabor es dulce y salado.



## Origen

**Miro Popic** dice: “Los amasijos andinos se diferencian por el horno y el amasado”... “Para llamar las cosas por su nombre y hacerle honor a aquello de que al pan pan y al vino vino, hay más de veinte diferentes panes típicos de los Andes, muchos de los cuales parten de la misma masa que luego se aliña de manera especial cada uno de ellos, así como varían los agregados que servirán para identificarlos” ... “De Colombia llegó para quedarse el Pan de Yuca, hecho con almidón de yuca dulce.”(1)

**Leonor Peña** menciona al respecto: “En la mesa tachirense, la receta del pan se vistió de galas indígenas colombianas para llevar al horno una masa distinta al trigo, pero rica en esponjoso crecer y en suavidades mórbidas de harinas: la masa de la harina de yuca para elaborar el famoso pan de yuca que llegó entre crónicas y bastimento, pertrechos de expedición y cacerolas de cocina, desde la casa vecina de nuestra hermana siamesa: Colombia, hasta el horno del Táchira”(2)

## Tips

- ☐ La harina panadera se caracteriza por la cantidad de proteínas que contiene. Recomiendo que la harina que utilices contenga al menos doce (12%) por ciento de proteínas.

(1) El señor de los aliños. En busca del sabor perdido, Miro Popic

(2) La cocina tachirense, Leonor Peña

- ☐ Esta receta sigue el método directo de la panadería, que consiste en doce (12) pasos que van desde la preparación y pesado de los ingredientes, hasta el enfriamiento del pan. El método describe los pasos que se realizan para elaborar un pan el mismo día. Hemos notado que generalmente se consiguen las recetas pero no se explican las técnicas y métodos del panadero casero, esperamos cerrar un poco esta brecha y abonar en la dirección de que puedas elaborar panes en casa de muy alta calidad.
- ☐ Una hora antes de iniciar la preparación de la masa del pan, al momento de preparar el puré de yuca, cocina la yuca pelada y cortada en trozos verticales largos como el tamaño del dedo índice de una de tus manos. Una vez que hayas cocinado la yuca hasta que esté blanda y masticable, asegúrate de retirar la vena/raíz y luego proceder a hacer la papilla de tu puré, de esta manera evitarás encontrarte pedazos dentro de la masa o la miga una vez cocido el pan.
- ☐ Para controlar la cocción de tus panes de yuca, puedes mover una de las rejillas de tu horno a la parte superior de tu horno casero y allí colocar una bandeja metálica para reducir el efecto de la refracción del calor en tus pastones. De esta manera, podrás regular visualmente, el color dorado deseado que desees ver en la costra de tus panes.

## Masa

### Ingredientes para la masa

Ingrediente	Fórmula (%)	Peso
Harina panadera	100	254g
Puré de Yuca	38	97g
Agua	42	107g
Levadura instantánea	1	2g
Sal	3	6g
Huevos ligeramente batidos	8	20g

Mantequilla sin sal	8	19g
Azúcar	8	20g
Aceite Vegetal	6	14g
Total	212%	540g

## Paso a paso del panadero

### Preparación de la masa

- ☐ Pesa todos los ingredientes y colocarlos en envases separados.
- ☐ Asegúrate de que cada ingrediente está bien pesado de acuerdo a la fórmula. Una falla en las medidas afecta significativamente el resultado.
- ☐ Coloca los utensilios que vas a utilizar durante el proceso al alcance de tu mano.

### Mezcla y amasado

#### Primer ciclo de amasado

- ☐ Para la mezcla inicial reserva la sal.
- ☐ En un envase mezcla los ingredientes sólidos de la masa: harina, azúcar, la levadura instantánea seca y el puré de yuca.
- ☐ En un segundo envase, mezcla los ingredientes líquidos: el agua con el huevo ligeramente batido, el aceite vegetal y la mantequilla sin sal previamente derretida en microondas durante 20 segundos hasta disolver.
- ☐ Crea un volcán con la mezcla de los ingredientes sólidos y coloca los líquidos en el centro del volcán.
- ☐ Integra los ingredientes hasta tener un amasijo. Amasa dos minutos, forma una bola y deja reposar por diez (10) minutos.
- ☐ Amasa la mezcla durante un (1) minuto y agrega la sal, amasa hasta que no sientas granos de sal en la masa, no más de dos (2) minutos. Forma una bola y colócala dentro de un envase cubierto durante treinta (30) minutos.

#### Prueba de la membrana de gluten

- ☐ Realiza la prueba de la membrana de gluten para verificar que ya se formó. Si todavía le falta, repite el ciclo de amasado de dos (2) minutos y reposos de diez (10) minutos, hasta superar la prueba de la malla de gluten.
- ☐ Realiza un preformado redondo, la masa queda lisa en la superficie.

## Fermentación en bloque

La masa va a reposar durante dos (2) horas a una temperatura de entre 24°C y 27°C. El objetivo de la fermentación es que se desarrollen los sabores y texturas en la masa. La fermentación termina cuando se duplica el tamaño de la masa aproximadamente.

- ☐ Coloca la masa en un recipiente con una película de aceite vegetal y coloca un poquito de aceite sobre la masa y extiéndelo para mantenerla hidratada y no se pegue. Cubre la masa con una bolsa plástica y deje reposar por una (1) hora.
- ☐ Después de la primera hora se realiza la manipulación.

## Manipulación

- ☐ La idea de la manipulación es igualar la temperatura de toda la masa y sacar los gases (desgasificar) para evitar que los gases generen un sabor ácido en la masa.
- ☐ Saca la masa del envase, extiende la masa sobre la mesa y desgasifica la masa presionando con la palma de la mano, sin dañar, ni romper.
- ☐ Realiza pliegues desde los extremos de la masa al centro, formando un moño en el centro.
- ☐ Voltea la masa y forma una bola, que quede lisa en la parte superior, coloca una película de aceite en el envase y coloca un poquito de aceite sobre la masa y extiéndelo para mantenerla hidratada y no se pegue.
- ☐ Cubra la masa con una bolsa plástica y deje reposar por una (1) hora en un lugar fresco a una temperatura entre 24°C y 27°C.

## División y pesado

- ☐ Saca la masa del recipiente tapado.
- ☐ Procede a pesar la masa total.
- ☐ Divide la masa en doce (12) porciones de cuarenta y cinco (45) gramos o en seis (6) porciones de noventa (90) gramos cada una.

## Preformado

- ☐ A cada porción aplica un preformado redondo. Extiende la porción con el lado liso por debajo y desgasifica con la palma de la mano, realizando pliegues desde los bordes al centro para formar una bola de nuevo. Voltee la bola (el

lado liso por arriba), bolear un poco sin generar mucha tensión y cubrirlas con una bolsa plástica.

### Reposo en mesa (relajación de la masa)

- ☐ Deja reposar la masa sobre la mesa de trabajo, tapada por diez (10) minutos.

### Formado

- ☐ **Bolea** la masa dejando la superficie lisa y suave, genera un poco de tensión sin exagerar. Cuando hay mucha tensión la masa se puede desgarrar (se rompen los alvéolos) cuando crece en el horno.

### Barnices, coberturas y cortes

- ☐ Con una brocha de cocina, cubre cada pastón por todos lados con una capa de un huevo previamente aligerado con una cucharadita de leche líquida.
- ☐ Coloca los pastones en una bandeja engrasada de tres en tres separados medio centímetro uno de otro de cada lado. En la fermentación se pegarán y crecerán hacia arriba.

### Fermentación final

- ☐ Deje reposar los pastones tapados, aproximadamente por una (1) hora en un lugar fresco, sin corrientes de aire, a una temperatura entre 24°C y 27°C o hasta que **supere la prueba de maduración con el dedo**.

### Horneado

- ☐ Enciende el horno media hora antes de hornear a una temperatura de 180°C - 355°F. Si tiene un medidor de temperatura en el horno es mejor para conocer la temperatura real del horno.
- ☐ Coloca la bandeja en el medio del horno durante aproximadamente 15 a 25 minutos.
- ☐ Verifica el horno asegurándote que los panes se hornean de manera uniforme. Mueve la bandeja o dale vueltas si hace falta para lograr que se horneen uniformemente.
- ☐ Saca los panes del horno cuando tengan un color dorado a tu gusto.

### **Enfriamiento**

- ☐ Al sacar los panes del horno, pásalos a una rejilla o tabla de madera, en un lugar cálido, queremos que se enfríen y evitar que se condense el aire, sino se genera una miga húmeda y definitivamente daña el resultado.
- ☐ Deja reposar, por lo menos, veinte (20) minutos. ¡Mucha paciencia! Ya están casi listas. Disfruta tu Pan de Yuca!!!

# Pan de Yuca

Masa mejorada con Prefermento Biga

## Tips

- ☐ Planifica dos días para la preparación de esta versión del Pan de Yuca.
  - ☐ Día 1: Preparación del prefermento Biga 80%
  - ☐ Día 2: Preparación de la masa del pan

## Prefermento Biga

Ingrediente	Fórmula (%)	Peso
Harina panadera	100	45g
Agua	80	36g
Levadura instantánea	1	0.4g
Total	181%	81g

## Masa

Harina panadera	100	210g
Puré de Yuca	46	97g
Agua	34	71g
Levadura instantánea	1	2g
Sal	3	6g
Huevos ligeramente batidos	10	20g
Mantequilla sin sal	9	19g
Azúcar	10	20g
Aceite Vegetal	7	14g
Prefermento Biga	39	81g
Total	258%	540g

## Paso a paso del panadero

### Preparación del prefermento (Día 1)

- ☐ En un envase redondo de boca grande, agrega el agua de acuerdo a la fórmula.
- ☐ Incorpora ahora la levadura y mezcla hasta prácticamente disolver los granos de levadura instantánea en el agua.
- ☐ Agrega poco a poco la harina y ve disolviendo en la mezcla del paso anterior hasta formar una bola de masa.
- ☐ Coloca la masa en un envase transparente y haz una marca en el envase, indicando la altura inicial de la masa.
- ☐ Cubre el envase y deja reposar a temperatura ambiente (25 grados centígrados preferiblemente) durante 3 horas o hasta que la masa triplique su altura.
- ☐ Lleve su envase a la nevera y deje reposar durante 18 horas.

### Preparación de la masa (Día 2)

- ☐ Ir a la [sección preparación de la masa](#)

### Mezcla y amasado

#### Primer ciclo de amasado

- ☐ Para la mezcla inicial reserva el prefermento Biga y la sal.
- ☐ En un envase mezcla los ingredientes sólidos de la masa: harina, azúcar, la levadura instantánea seca y el puré de yuca.
- ☐ En un segundo envase, mezcla los ingredientes líquidos: el agua con el huevo ligeramente batido, el aceite vegetal y la mantequilla sin sal previamente derretida en microondas durante 20 segundos hasta disolver.
- ☐ Crea un volcán con la mezcla de los ingredientes sólidos y coloca los líquidos en el centro del volcán.
- ☐ Integra los ingredientes hasta tener un amasijo. Amasa dos minutos, forma una bola y deja reposar por diez (10) minutos.
- ☐ Amasa la mezcla durante un (1) minuto y agrega la sal, amasa hasta que no sientas granos de sal en la masa, no más de dos (2) minutos. Forma una bola y colócala dentro de un envase cubierto durante treinta (30) minutos.
- ☐ Amasa la mezcla durante un (1) minuto y agrega el prefermento Biga hasta integrar completamente en la masa. Amasa no más de dos (2) minutos.



Forma una bola y deposítala dentro de un envase cubierto durante diez (10) minutos.

- ☐ De aquí en adelante, sigue los mismos pasos que se indican en la receta de pan de yuca con el método directo, a partir del [paso Prueba de la membrana de gluten](#).

# Pan de Yuca

Masa Madre [Talvina](#)

## Tips

- ☐ Planifica tres días para la preparación de esta versión del Pan de Yuca.
  - ☐ Día 1: Preparación de la Masa Madre [Talvina](#)
  - ☐ Día 2: Preparación de la masa del pan y fermentación final
  - ☐ Día 3: Horneado, enfriado y degustación del pan

## Masa

Ingrediente	Fórmula %	Peso (g)
Harina panadera	100	220g
Puré de Yuca	44	97g
Agua	25	55g
Levadura instantánea	1	2g
Sal	3	6g
Huevos ligeramente batidos	9.3	20g
Mantequilla sin sal	8.7	19g
Azúcar	5	10g
Aceite Vegetal	6	14g
Talvina	49	108
Total	251%	550g

## Paso a paso del panadero

### Mezcla y amasado

#### Preparación de la masa (Día 2)

- ☐ Ir a la [sección preparación de la masa](#)

#### Primer ciclo de amasado

- ☐ Para la mezcla inicial reserva la sal.
- ☐ En un envase mezcla los ingredientes sólidos de la masa: harina, azúcar, la levadura instantánea seca y el puré de yuca.
- ☐ En un segundo envase, mezcla los ingredientes líquidos: el agua, con la talvina, el huevo ligeramente batido, el aceite vegetal y la mantequilla sin sal previamente derretida en microondas durante 20 segundos hasta disolver.
- ☐ Crea un volcán con la mezcla de los ingredientes sólidos y coloca los líquidos en el centro del volcán.
- ☐ Integra los ingredientes hasta tener un amasijo. Amasa dos minutos, forma una bola y deja reposar por diez (10) minutos.
- ☐ Amasa la mezcla durante un (1) minuto y agrega la sal, amasa hasta que no sientas granos de sal en la masa, no más de dos (2) minutos. Forma una bola y colócala dentro de un envase cubierto durante treinta (30) minutos.
- ☐ De aquí en adelante, sigue los mismos pasos que se indican en la receta de pan de yuca con el método directo, a partir del [paso Prueba de la membrana de gluten](#). Solo debemos considerar diferencias en el tiempo de maduración ya que estamos utilizando poca levadura y talvina.

#### Fermentación final (maduración y retardo en nevera)

- ☐ Deje reposar los pastones tapados, aproximadamente por tres (3) horas en un lugar fresco, sin corrientes de aire, a una temperatura entre 24°C y 27°C o hasta que **supere la prueba de maduración con el dedo**.
- ☐ Si no utilizas levadura, el tiempo es más prolongado, aproximadamente 16 a 20 horas o hasta que **supere la prueba de maduración con el dedo**.

#### Horneado y enfriamiento (Día 3)

- ☐ Sigue los pasos indicados para proceder con el [horneado](#) de tu pan.
- ☐ Procede con el [enfriamiento](#) de tu delicioso pan y que lo disfrutes!!!

## Referencias y enlaces

- Para la concepción de este pan, hemos utilizado como fuente de inspiración, las fórmulas del [Instituto Europeo del PAN](#), el [Grupo Academico Panadero y Pastelero de Venezuela](#), [@panadero\\_artesanal](#), [@taosbaker](#), [Chef Laszlo Gyomrey](#), Plaza's, [@elgatogolosoblog](#), [@consentidoenboca](#), [@steconstance](#).
- Este procedimiento ha sido escrito, validado y ajustado a 4 manos por :
  - Alexander Ramírez ([@hazpanencasa](#)) y Jesús Méndez([@lpainalafois](#)).
- Pruebas de aseguramiento de calidad han sido realizadas en conjunto con:
  - Dunia Morales [@dunitasbakery](#)
  - Alba Cennerazzo [@farinaelievito](#)
  - Claudia Raga [@algosevaacocinar](#)

**¿Te gustó esta receta? Corre la voz y compártela en tus redes sociales con la etiqueta [#mapadepanesvenezolanos](#) y etiqueta a [@lpainalafois](#) y [@hazpanencasa](#).**

***Advertencia:*** Toda esta información se comparte con la ilusión de dar a conocer nuestras preparaciones con un enfoque casero. Este trabajo está en progreso y sabremos agradecer cualquier colaboración para mejorar, completar y/o complementar la información que aquí se presenta.