

# Pan de Avena

- ☐ 1 Pan de 900 gramos de masa.
- ☐ Temperatura ambiente 21.5°C - 27°C
- ☐ 65% de hidratación (Hidratación media)

## Resultado esperado

Queremos que puedas crear un pan de molde, de miga cerrada y esponjosa, debido a la combinación de huevo, leche y mantequilla. La intención es obtener una pieza de pan con aroma y sabor pronunciado a avena. La combinación de ingredientes, ha sido pensada con la intención de recordar un poquito el sabor de los panes que hemos ubicado en la región andina del mapa de panes venezolanos, con el toque maravilloso y único que le da la avena tanto en la miga como en la costra.



## 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” ... “Con la llegada de los alemanes que comercializaban el café, surgieron panes integrales llamados Negro, de Avena y Afrecho, según el componente incorporados a la masa”(1)

## 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.
- ☐ 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

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

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.

- ☐ El extracto de malta se utiliza generalmente para producir panes con una miga y corteza de color oscuro con aromas a cereales. Este ingrediente podrías obtenerlo reduciendo el líquido de una lata de malta a fuego lento hasta que el líquido esté espeso. Otra opción sería utilizar melao de papelón, miel de papelón o miel de abeja para reemplazar el extracto de malta en la masa, en la misma proporción.

## Ingredientes para la masa

Ingrediente	Fórmula (%)	Peso
Harina panadera	80.0	377g
Afrecho	5.0	24g
Avena en polvo	15.0	71g
Agua/Leche líquida tibia	48.0	226g
Levadura instantánea	0.8	4g
Sal	1.2	6g
Huevos ligeramente batidos	20.0	94g
Mantequilla sin sal	7.5	35g
Azucar	5.0	24g
Leche en polvo	2.0	9g
Extracto de malta en polvo	1.5	7g
Avena en hojuelas	5.0	24g
Total	191%	900g

## 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

- ☐ Reserva la sal y la mantequilla sin sal a parte. Para decorar el pastón, reserva las hojuelas de avena.
- ☐ En un envase mezcla los ingredientes sólidos de la masa: harina, afrecho, azúcar, leche en polvo, extracto de malta en polvo, levadura instantánea seca y la avena en polvo.
- ☐ En un segundo envase, mezcla los ingredientes líquidos: el agua/leche líquida tibia con el huevo ligeramente batido.
- ☐ Crea un volcán con la mezcla de los ingredientes sólidos y coloca los líquidos en el centro del volcán.
- ☐ Integra los ingredientes de ambos envases 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 diez (10) minutos.

#### Segundo ciclo de amasado

- ☐ Extiende la masa y coloca la mantequilla picada en cuadritos sobre la masa. Envuelve la mantequilla con la masa y comienza a amasarla para incorporar el nuevo ingrediente. La masa se va a separar durante esta etapa, es normal que esto suceda. Sigue amasando hasta incorporar dentro de la masa, se alcance una masa tersa y lisa. La mesa y tus manos deben quedar limpias luego del amasado.
- ☐ Forma una bola y deja reposar tapada con un envase durante diez (10) minutos.

### Prueba de la membrana de gluten

- ☐ Realiza la prueba de la membrana de gluten para verificar que ya se formó la red de gluten. 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 un poquito de aceite sobre la masa y extiendelo para mantenerla hidratada para que 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 extiendelo 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.

### Preformado

- ☐ Aplica un preformado redondo a la masa. 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 tensión. Cubrir la bolita 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.
- ☐ Estira la bola con el rodillo y forma un rectángulo del ancho del molde rectangular donde vas a hornear tu pastón.
- ☐ Enrolla la masa formando un cilindro, siempre respetando el largo del molde rectangular donde lo vamos a hornear posteriormente.
- ☐ Deja reposar el pastón durante cinco (5) minutos, cubierto con una bolsa plástica.

### Barnices, coberturas y cortes

- ☐ En una bandeja plana seca y un poco más grande que el tamaño del pastón, coloca las hojuelas de avena distribuidas a lo largo y ancho de la bandeja.
- ☐ Con ayuda de un aspersor, humedece la superficie del pastón.
- ☐ Deja rodar el pastón sobre la avena, cubriendo la parte superior lisa del pastón.
- ☐ Coloca el pastón en el molde rectangular previamente engrasado con mantequilla sin sal.

### Maduración

- ☐ Deje reposar el pastón tapado aproximadamente por una hora (1h) 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**.

### Fermentación en bloque y retardo (opcional)

- ☐ Para mejorar los sabores en la miga, hacer un pan más saludable y digerible, te recomiendo meter tu molde rectangular cubierto con una bolsa plástica en la nevera a 4 grados centígrados entre seis (6) y ocho (8) horas.
- ☐ Saca el molde rectangular de la nevera y llévalo a la mesa de trabajo.

### **Horneado**

- ☐ Enciende el horno media hora antes de hornear a una temperatura de 180°C - 355°F. Si tienes un medidor de temperatura en el horno es mejor para conocer la temperatura real de tu horno.
- ☐ Coloca la bandeja en el medio del horno entre treinta (30) y treinta y cinco (35) minutos.
- ☐ Saca el molde del horno y apaga el horno.

### **Enfriamiento**

- ☐ Desmolda el pan y pásalo a una rejilla o tabla de madera, en un lugar cálido, queremos que se enfríe, evitar que se condense el agua y que se genere humedad en la miga, lo que definitivamente podría afectar/dañar tu pan.
- ☐ Deja reposar, por lo menos veinte (20) minutos. ¡Mucha paciencia! Ya está casi listo. Disfruta tu Pan!!!

# Pan de Avena

Masa mejorada con Prefermento Poolish

## Tips

- ☐ El objetivo del prefermento es potenciar las cualidades organolépticas del pan: sabor, aroma, textura y conservación. Para que el pan desarrolle sus sabores y aromas, es imprescindible dejar que actúen las levaduras y bacterias presentes en la harina y para eso necesitamos darle tiempo a la fermentación.
- ☐ Al utilizar prefermentos le otorgamos a la masa, todos los beneficios de la fermentación, incluido el gas, el alcohol y la acidez. Sin dejar a un lado el sabor, aromas y vida útil del pan.
- ☐ Ten en consideración que en todas nuestras recetas, preparamos siempre un quince 15% más de la cantidad indicada de prefermento en la masa, para que puedas tener suficiente cantidad y un poquito más de lo que necesitas para preparar la masa. Si te fijas bien, durante el proceso de fermentación del prefermento, la cantidad total inicial se reduce.
- ☐ Planifica tres días para la preparación de esta versión del Pan de Avena.
  - ☐ Día 1: Preparación del prefermento Poolish
  - ☐ Día 2: Preparación de la masa y fermentación en bloque con retardo en nevera
  - ☐ Día 3: Horneado, enfriamiento y degustación del pan

## Prefermento Poolish

Ingrediente	Fórmula (%)	Peso
Harina panadera	100	77g
Agua	100	77g
Levadura instantánea	1	0.8g
Total	201%	155g

## Masa

Ingrediente	Fórmula (%)	Peso
Harina panadera	80.0	310g
Afrecho	5.0	24g
Avena en polvo	15.0	71g
Agua	39.4	159g
Levadura instantánea	0.8	3g
Sal	1.4	6g
Huevos ligeramente batidos	23.3	94g
Mantequilla sin sal	8.7	35g
Azucar	5.8	24g
Leche en polvo	2.3	9g
Extracto de malta en polvo	1.7	7g
Avena en hojuelas	5.8	24g
Prefermento Poolish	33.4	135g
Total	222.8%	900g

## Paso a paso del panadero

### Preparación del prefermento Poolish (Día 1)

- ☐ La noche anterior a la preparación de la masa, en un envase redondo de boca grande, agrega el agua de acuerdo a lo indicado en la fórmula panadera.
- ☐ Incorpora 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 creada en el paso anterior, hasta formar un amasijo.
- ☐ Cubre el envase y deja reposar a temperatura ambiente (entre veinticuatro (24) y veintisiete (27) grados centígrados preferiblemente) durante cuatro (4) horas o hasta que la masa triplique su altura.
- ☐ Reserva en nevera hasta el día siguiente.



## 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 la sal y la cantidad indicada en la preparación de la masa de prefermento poolish. Para decorar el pastón, reserva las hojuelas de avena.
- ☐ En un envase mezcla los ingredientes sólidos de la masa: harina, afrecho, azúcar, leche en polvo, extracto de malta en polvo, la levadura instantánea seca y la avena en polvo.
- ☐ En un segundo envase, mezcla los ingredientes líquidos y el prefermento poolish de la siguiente forma: combina el agua/leche líquida tibia con el huevo ligeramente batido y el prefermento poolish picado en trocitos pequeños.
- ☐ Crea un volcán con la mezcla de los ingredientes sólidos y coloca los líquidos en el centro del volcán.
- ☐ Integra los ingredientes de ambos envases hasta tener un amasijo. Amasa dos (2) 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 diez (10) minutos.
- ☐ A partir de aquí, sigue los pasos indicados en la sección [segundo ciclo de amasado](#) hasta llegar a la etapa de [fermentación en bloque y retardo](#) que en este caso es obligatoria.

## Horneado y enfriamiento (Día 3)

- ☐ Sigue los pasos indicados para proceder con el [horneado](#)
- ☐ Procede con el [enfriamiento](#) de tu rico pan y que tengas buen provecho!!!

## 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](#), [@elgatogolosoblog](#),
- Este procedimiento ha sido escrito, validado y ajustado a seis (6) manos por :

- Alexander Ramírez ([@hazpanencasa](#)), Jesús Méndez([@lpainalafois](#)) y Alba Cennerazzo ([@farinaelievito](#))
- Pruebas de aseguramiento de calidad han sido realizadas en conjunto con:
  - Dunia Morales [@dunitasbakery](#)
  - Alba Cennerazzo [@farinaelievito](#)
  - Claudia Raga [@algosevaacocinar](#)
- Correcciones finales de forma y estilo de la receta
  - Maretva Baricot [@mare\\_panadera](#)

**¿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.**

Versión 7.2 (23/06/2022)