

# Un pan rápido

## CÓMO PREPARAR UN PAN DULCE RÁPIDO

Prepare un delicioso pan dulce rápido hecho con alimentos simples. ¡Solo tiene que seguir los pasos y use su imaginación! Cada pan dulce rápido rinde 12 rebanadas/rodajas.

### 1 Mediciones líquidas en una taza

- Coloque 2 cucharaditas de jugo de limón o vinagre. Agregue leche (leche de vaca, soya, o almendras) hasta alcanzar  $\frac{3}{4}$  de taza. Déjele reposar por 5 minutos
- **Otras opciones:**  $\frac{3}{4}$  taza de suero de leche/leche cortada;  $\frac{3}{4}$  taza de yogurt

### 2 En un tazón grande:

- Batia ligeramente 2 huevos con un tenedor O mezcle 2 cucharadas de semillas de linaza (ground flax seed) con 6 cucharadas de agua tibia. **Agregue:**
- $\frac{1}{2}$  taza de puré de frijoles blancos o tintos O  $\frac{1}{2}$  taza de puré de manzana O  $\frac{1}{2}$  taza de puré de plátano O  $\frac{1}{4}$  taza de aceite
- 1 cucharadita vainilla
- Mezcla de leche del primer paso

### 3 Agregue sabor al tazón

- 1-2 cucharaditas de extracto como es de limón, almendras, coco, plátano
- 1-2 cucharaditas de canela o jengibre, o pimienta de Jamaica (allspice) o la combinación de varios
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$  cucharaditas de nuez moscada o clavo de olor o cardamomo o combinaciones
- 2-3 cucharadas de ralladura de limón, lima, o naranja

### 4 Agrague todos ingredientes secos en un tazón

- 1  $\frac{2}{3}$  taza de harina de trigo integral
- 2/3 taza de avena
- $\frac{1}{2}$  taza de azúcar (si usa puré de manzana o banana del segundo paso, use solamente  $\frac{1}{4}$  taza de azúcar)
- 2 cucharaditas de polvo para hornear/real (baking powder)
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de bicarbonato de sodio (baking soda)
- $\frac{1}{4}$  cucharaditas de sal

### 5 Agregue extras al tazón (opcional): Agregue suavemente como guste cualquiera de los siguientes (NO mezcle demasiado):

- $\frac{1}{2}$  taza de fruta fresca, enlatada, o seca como son las manzanas cortadas, arándanos (blueberries), duraznos, cerezas, pasas, arándanos agrios secos (dried cranberries), duraznos secos O  $\frac{1}{2}$  taza de verduras frescas como zuquini rallado, o zanahorias, o puré de calabaza.
- $\frac{1}{2}$  taza de nueces/semillas picadas como son nueces, nueces pecan/nueces lizas, almendras.
- $\frac{1}{4}$  taza o menos de semilla de girasol, semilla de sésamo, semilla de amapola.

## Instrucciones

Combine los ingredientes en el orden listado. Revuela para incorporar los ingredientes, pero no mezcle demasiado. Vierta la mezcla en un molde de pan rociado con aerosol de aceite para cocinar y hornee en el horno precalentado a 350°F durante 40-50 minutos, o hasta que un palillo insertado salga limpio. Deje enfriar ligeramente y retire del molde. Corte en rebanadas/rodajas para servir. **Opción:** Hornee en moldes para panes tipo muffin de 18 a 20 minutos.

### Combinaciones sugeridas:

- Ralladura de limón, arándanos agrios (cranberries) secos, semillas de amapola
- Canela, clavo de olor, zuquini, nueces nogales (walnuts)
- Puré de calabaza, canela, nueces pecans
- Ralladura de naranja, tarta de manzana en cuadritos, arándanos agrios (cranberries) secos

## CÓMO PREPARAR UN PAN RÁPIDO SAVORY

Prepare un delicioso pan dulce savory hecho con alimentos simples. ¡Solo tiene que seguir los pasos y use su imaginación! Cada pan rápido rinde 12 rebanadas/rodajas.

<b>1</b>	<b>Mediciones líquidas en una taza:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Coloque 2 cucharaditas de jugo de limón o vinagre. Agregue leche (leche de vaca, soya, o almendras) hasta alcanzar <math>\frac{3}{4}</math> de taza. Déjele reposar por 5 minutos</li><li>• <b>Otras opciones:</b> <math>\frac{3}{4}</math> taza de suero de leche/leche cortada; <math>\frac{3}{4}</math> taza de yogurt</li></ul>
<b>2</b>	<b>En un tazón grande:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Batia ligeramente 2 huevos con un tenedor O mezcle 2 cucharadas de semillas de linaza (ground flax seed) con 6 cucharadas de agua tibia. Agregue:<ul style="list-style-type: none"><li>• <math>\frac{1}{2}</math> taza de puré de frijoles blancos o tintos O <math>\frac{1}{2}</math> taza de puré de plátano O <math>\frac{1}{4}</math> taza de aceite</li><li>• Mezcla de leche del primer paso</li></ul></li></ul>
<b>3</b>	<b>Agregue sabor al tazón</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1-2 cucharadita de tomillo seco, salvia, romero, perejil, albahaca, chile/ají en polvo, comino, o la combinación de varios (opcional)</li><li>• 1-2 cucharaditas de ajo en polvo</li></ul>
<b>4</b>	<b>Agregue todos ingredientes secos en un tazón:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 <math>\frac{2}{3}</math> taza de harina de trigo integral</li><li>• <math>\frac{2}{3}</math> taza de avena o harina de maíz</li><li>• <math>\frac{1}{4}</math> taza de azúcar</li><li>• 2 cucharaditas de polvo para hornear/renal (baking powder)</li><li>• <math>\frac{1}{2}</math> cucharaditas de bicarbonato de sodio (baking soda)</li><li>• <math>\frac{1}{4}</math> cucharaditas de sal</li></ul>
<b>5</b>	<b>Agregue extras al tazón (opcional):</b> Agregue suavemente como guste cualquiera de los siguientes (NO mezcle demasiado): <ul style="list-style-type: none"><li>• <math>\frac{1}{2}</math>-1 taza de lo siguiente: cebolla, cebolla verde, maíz, cebollines, jalapeño, chile/ají verde, pimienta, aceituna</li><li>• <math>\frac{1}{2}</math> taza de verduras frescas o enlatadas como son zuquini o zanahoria rallada o puré de calabaza</li><li>• 2 cucharadas de pasta de tomate</li><li>• <math>\frac{1}{2}</math> taza de queso rallado</li><li>• <math>\frac{1}{2}</math> taza de nueces/semillas picadas como son las nueces nogales (walnuts), pecan, almendras</li><li>• <math>\frac{1}{4}</math> taza o menos de semillas de girasol, semillas de sésamo, semillas de amapola</li></ul>

### Instrucciones

Combine los ingredientes en el orden listado. Revuelva para incorporar los ingredientes pero no mezcle demasiado. Vierta la mezcla en un molde de pan rociado con aerosol de aceite para cocinar y hornee en el horno precalentado de 350°F a 40-50 minutos o hasta que un palillo insertado salga limpio. Deje enfriar ligeramente y retire del molde. Corte en rebanadas/rodajas para servir. **Opción:** Hornee en moldes para panes tipo muffin de 18 a 20 minutos.

#### Combinaciones sugeridas:

- Harina de maíz, cebolla, maíz, jalapeño o chiles (ajíes) verdes, chile/ají en polvo, comino
- Cebolla verde, queso amarillo (cheddar), semillas de sésamo
- Cebolla, pimienta, pasta de tomate, queso mozarella

