



## Pan-en-una-bolsa

### Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 2 tazas de harina de trigo integral
- Agua (tibia)
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 paquete de levadura (2 1/4 cucharaditas) de levadura rápida
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de aceite
- Envoltura de plástico
- El aerosol de cocina
- Bolsa Ziploc
- Guantes para manipulador de alimentos (disponibles en la tienda de suministros para restaurantes)
- Varias tazas y cucharas medidoras
- hojas de galletas
- horno

Hacer pan es un arte y una ciencia. Prepárese para hacer pan en una bolsa obteniendo suficientes ingredientes para cada barra. Es mejor dividir a sus alumnos en grupos de dos, pero grupos de cuatro también funcionarán. Las bolsas Ziploc de alta resistencia asegurarán que no tenga rasgaduras o rasgaduras que causen un desastre. Además, la bolsa mantiene el proceso limpio y bastante higiénico. Si está haciendo pan como un experimento de microorganismos, varíe la temperatura de la levadura, el azúcar, la sal o el agua para obtener resultados interesantes. La única vez que sus alumnos tocarán la masa es cuando se coloca en la bandeja de horno. (Una bandeja de galletas es lo que está más fácilmente disponible en las cafeterías escolares, y los niños pueden hacer panes de diferentes formas para su identificación. ¡No necesitará 15 bandejas de pan!) Solo un estudiante necesita colocar la masa en la bandeja de galletas. Los guantes económicos para manipular alimentos rociados o recubiertos con aceite vegetal funcionan muy bien para esta transferencia. Las observaciones de la masa se pueden hacer durante todo el proceso de amasado. Las masas con azúcar extra parecerán un poco más húmedas, mientras que aquellas con levadura adicional parecerán bastante duras. Los estudiantes deben registrar sus observaciones mientras hacen el pan, mientras sube (compare las levaduras de levadura rápida con las levaduras regulares), y luego nuevamente después de que el pan esté horneado (textura, sabor, etc.)

### Direcciones:

1. En una bolsa Ziploc de un galón (resistente), mezcle: 1/2 taza de harina para todo uso, 1 paquete. o 2-1 / 4 cucharaditas de levadura, 1/2 taza de agua tibia, 2 cucharadas de azúcar.
2. Cierre la bolsa y amase con los dedos hasta que los ingredientes estén completamente mezclados. Deje la bolsa cerrada, con el contenido en la esquina, deje reposar 10 minutos. Esta espera se puede eliminar mediante el uso de levadura instantánea.
3. Agregue 2 tazas de harina de trigo integral, 3/4 taza de agua tibia, 1 cucharada de aceite vegetal y 2 cucharaditas de sal a la bolsa ziploc. Mezclar bien.
4. Agregue suficiente harina para todo uso para hacer una masa rígida, aproximadamente 1 o 1-1 / 2 tazas. Cierre la bolsa y amasarla (es posible que deba eliminar un poco de aire en la bolsa). Agregue más harina hasta que la masa ya no se pegue a la bolsa. Rocíe las manos de los guantes de manipulador de alimentos con aceite para que no se peguen.
5. Abra la bolsa y permita que la masa caiga sobre manos limpias o enguantadas. Forme la masa en una barra de pan y colóquela en una bandeja para pan o en una bandeja de galletas de la cafetería. Recuerde que la masa crecerá 1-1 / 2 veces más grande, así que deje espacio entre los panes si hornea en una bandeja para hornear galletas.
6. Cubra los panes con una envoltura de plástico rociada con aceite y deje que se levante 30 (levadura de crecimiento rápido) a 45 minutos.
7. Hornee durante 30-35 minutos en un horno de 350 grados. ¡Eso sí que es ciencia del mundo real! ¡Los estudiantes pueden descubrir qué levaduras necesitan para vivir y qué producen como desechos, burbujas de gas o un maravilloso aroma a pan!