



### Panes Rápidos

Hornear panes es una actividad divertida porque permite ser creativa con diferentes ingredientes y obtener diferentes sabores. Además puede hornear panes de diferentes formas y tamaños. Hornear deja en el ambiente aromas exquisitos y le permite mostrar siempre algo delicioso de lo que hace con su tiempo y esfuerzo.

Mucha gente tiene miedo de hornear en casa. Piensan que lleva mucho tiempo y supone más habilidades de las que poseen. En realidad una buena manera de comenzar esta actividad es hacerlo con panes rápidos. Los panes rápidos pueden prepararse rápida y fácilmente. El elemento leudante es el polvo de hornear y/o el bicarbonato de sodio, los cuales no requieren tiempo para leudar. Los panes rápidos además son panes que no necesitan ser amasados.

#### Panes Rápidos para su Salud

Los panes rápidos también le aportan nutrición a su dieta. Mucho de ellos llevan fruta, vegetales y nueces, por lo que agregan vitaminas, minerales y fibra a la dieta. Las recetas de panes rápidos llevan poca grasa, azúcar y sodio; además son fáciles de alterar para hacerlas aún más saludables.



Baking bread is a wonderful activity. It allows you to be creative with different ingredients for a variety of flavors. It can be baked in different sizes and shapes. Baking bread gives off a wonderful aroma and you have something delicious to show for your time and effort.

Many people are afraid to bake bread at home. Sometimes they are afraid that it takes more time and skills than they have. A good way to start is with quick breads. Quick breads can be made quickly and easily. The leavening agent is either baking powder and/or baking soda that do not require rising time. Quick breads are also batter breads and do not require kneading.

#### Quick Breads for Your Health

Quick breads also add nutrition to your diet. Many include fruits, vegetables and nuts, which add vitamins, minerals and fiber to the diet. Basic quick bread recipes are relatively low in fat, sugar, and sodium. Quick bread recipes are easy to alter to make them even healthier.

- El azúcar de la receta generalmente puede ser reducido en un tercio sin cambiar mucho producto final. Por ejemplo si una receta pide una taza de azúcar, intente usar  $2/3$  de taza. La receta básica de los panes rápidos lleva una cucharada de azúcar por taza de harina. En realidad lo que ocurre es que nos acostumbramos a panes más dulces, pero es recomendable usar menos azúcar.
- El contenido de grasa (por ejemplo mantequillas) puede también ser reducido en  $1/3$  en algunas recetas. La proporción básica para panes rápidos es dos cucharadas de grasa por taza de harina.
- Otra forma de reducir la grasa es sustituir la mitad de la grasa por puré de fruta (como puré de manzana) o yogurt descremado. Por ejemplo si una receta lleva media taza de de grasa, puede usar un cuarto de taza de grasa y un cuarto de puré de frutas o yogurt descremado.
- La fibra en los panes rápidos puede aumentarse no solo agregando frutas y vegetales, sino también sustituyendo parte de la harina blanca por harina integral. Reemplace un tercio de la harina blanca por integral para aumentar el valor nutricional sin alterar la calidad del producto final.
- Sugar in the recipe can often be reduced by one-third and still give a very good product. For example if a recipe calls for one cup of sugar try using  $2/3$  cup of sugar. The basic recipe for quick bread is one tablespoon of sugar per cup of flour; we have become accustomed to sweeter breads, but try using less.
- Fat also may also be reduced by  $1/3$  in some recipes. The basic proportion for quick breads is two tablespoons of fat per cup of flour.
- Another way to reduce the fat in a recipe is to substitute fruit puree, such as applesauce or fat free plain yogurt for one-half of the fat. For example if a recipe calls for one-half cup of fat, use one-fourth cup of fat and one-fourth cup of fruit puree or fat free plain yogurt.
- The fiber in quick breads can be increased not only with the addition of fruits and vegetable, but by substituting whole grain flour for some of the white flour. Again replacing about one-third of the flour with whole-wheat flour will increase the nutrition and not alter the quality of the finished product.



## Consejos para Hornear Panes Rápidos

- Revuelva solo lo suficiente para humedecer los ingredientes secos. El mezclar demasiado hará que el pan sea duro.
- Los panes rápidos deben hornearse apenas termine de mezclar la masa y debe hacerse en el centro del horno precalentado.
- Reduzca la temperatura del horno en 25° F cuando use moldes de vidrios.
- Si el pan se dora muy rápido, cúbralo con papel de aluminio.
- Deje enfriar los panes rápidos en el molde por aproximadamente 10 minutos; luego retírelos del molde y déjelos enfriar completamente antes de cortarlo en rodajas.

## Los Panes Rápidos y las Comidas

Los panes rápidos son una gran adición a cualquiera de sus comidas. Una rodaja de pan de nuez con manzana sería una excelente adición al desayuno. El pan de banana con una ensalada de pollo hacen un delicioso almuerzo. Recuerde que los panes rápidos son fáciles de llevar en viajes y fáciles de incluir en los almuerzos empaquetados que lleva al trabajo o a la escuela.

Los panes rápidos pueden ser envueltos y congelados. Para asegurar su calidad, deben consumirse dentro de las 4 a 6 semanas.

## Baking Quick Breads

- Stir only enough to moisten dry ingredients. Over mixing cause the bread to be tough.
- Bake quick bread as soon as the mixing is completed in the center of a pre-heated oven.
- Reduce the oven temperature by 25° F when using glass pans.
- If bread browns too quickly, cover loosely with aluminum foil.
- Cool quick breads in the pan for 10 minutes; remove from pan and allow to cool completely before slicing.



## Quick Breads and Meals

Quick breads are a great addition to any meal. A slice of Apple Nut bread would be a great addition to breakfast. Banana bread with chicken salad would be a delicious lunch. Also remember quick breads travel well and are easy to include in packed lunches to carry to school or work.

Tightly wrapped quick breads may be frozen, for best quality use within 4 to 6 weeks.

## **Pan Básico de Nuez**

¾ taza de azúcar  
2 cucharadas de margarina o mantequilla  
1 huevo  
1-1/2 tazas de leche  
1 taza de harina integral  
2 tazas de harina común  
3-1/2 cucharaditas de polvo de hornear  
1 cucharadita de sal  
¾ taza de nueces picadas

Precalentar el horno a 350°F. Enmantecar un molde para pan de 9x5x3.

Mezclar bien el azúcar, la margarina y el huevo. Agregar la leche y luego los ingredientes secos. Finalmente, mezclar las nueces y verter la masa en el molde. Hornear de 60 a 70 minutos. 20 robandos.

120 calorías, 22 gm carbohidratos  
1 gm fibra, 12 mg colesterol, 200 mg sodio, 2 gm grasa

## **Pan de Banana con Nuez**

Seguir las instrucciones básicas del pan de nuez, excepto que debe usar solo ¾ taza de leche y agregar 1 taza de puré de bananas.

## **Pan de Naranja con Nuez**

Seguir las instrucciones básicas del pan de nuez, excepto que debe usar solo ¾ taza de leche y agregar 4 cucharadas de cáscara rallada de naranja y ¾ taza de jugo de naranja.

## **Pan de Manzana**

Seguir las instrucciones básicas del pan de nuez y agregar 1 cucharadita de vainilla y 1 taza de manzanas peladas ralladas.

## **Pan de Zanahoria y Naranja**

Seguir las instrucciones básicas del pan de nuez, excepto que debe usar 1 taza de leche y agregar ½ taza de jugo de naranja, 1 taza de zanahoria rallada, 1 cucharadita de canela molida, 1 cucharadita de cáscara de naranja rallada, 1 cucharadita de nuez moscada y ½ taza de pasas de uvas.



Preparada por:  
Barbara Farner  
Extension Educator  
Nutrición y Salud  
Centro Matteson

Traducido por:  
Beatriz Padilla

