



TM31 / TM21

Pan de molde sin corteza

Preparación: 10 min
 Reposo: 45 min-1 h
 Total: 1 h 40 min

Para 12 rebanadas

- 150 g de agua
- ½ cucharadita de levadura de panadería deshidratada
- 250 g de harina
- 1 cucharadita de sal
- aceite para untar el molde
- 1.000 g de agua para el vapor

Preparación

- 1 Ponga los 150 g de agua y la levadura en el vaso y programe **2 min/37°C/vel 1**.
- 2 Incorpore la harina y la sal y amase **2 min 30 seg/□/√**.
- 3 Retire la masa del vaso y amásela ligeramente sobre la superficie de trabajo espolvoreada con harina. Coloque la masa en un molde de *plum-cake* de 1 litro de capacidad untado con aceite y deje reposar hasta que doble su volumen (unos 45-60 minutos, en función de la temperatura ambiente).
- 4 Ponga el agua en el vaso, cubra con un trozo de papel de hornear el molde con la masa, colóquelo en el recipiente Varoma y sitúelo

en su posición. Programe **45 min/Varoma/vel 1**.

- 5 Retire el molde del Varoma, espere unos minutos y desmolde el pan sobre una rejilla. Deje enfriar y corte en lonchas.

Información nutricional

Energía: 69,6 kcal/rebanada
 290,9 kJ/rebanada
 2,3% IR (hombre) | 3% IR (mujer)
Hidratos de carbono: 13 g/rebanada
Proteínas: 2,4 g/rebanada • **Grasas:** 0,9 g/rebanada
Coolesterol: 0 mg/rebanada • **Fibra:** 1,9 g/rebanada

Apta para: intolerantes a la lactosa, alérgicos a las proteínas lácteas, control de peso, diabéticos
 riesgo cardiovascular medio/alto y embarazadas.
 No apta para: celíacos

TM31 / TM21

Pan de molde rápido (sin amasado)

Receta facilitada por Aquada

- ⌚ Preparación: 10 min
 ⌚ Espera: 30 min
 ⌚ Total: 1 h 30 min

Para 20 rebanadas (2 panes)

- 110 g de aceite de oliva virgen extra (y un poco más para engrasar el molde)
- 760 g de agua
- 60 g de levadura prensada fresca
- 800 g de harina de fuerza
- 2 cucharaditas de sal marina gruesa
- 1 cucharadita de hierbas aromáticas secas variadas (orégano, romero, tomillo, pebreña, etc.)

Preparación

- 1 Ponga en el vaso el aceite y el agua y caliente **2 min/37°C/vel 1**. Mientras tanto, engrase con aceite 2 moldes de 2 litros de capacidad y reserve.
- 2 Agregue la levadura y mezcle **10 seg/vel 6**.
- 3 Incorpore la mitad de la harina y 1,5 cucharaditas de sal y mezcle **10 seg/vel 6**.
- 4 Añada el resto de la harina y mezcle **10 seg/vel 6**.
- 5 Mezcle con la espátula bajando bien la masa de los lados y vuelva a mezclar **10 seg/vel 6**. Reparta la masa en los moldes reservados. Espolvoree la superficie con ½ cucharadita de sal y las hierbas aromáticas. Deje reposar en un lugar cálido hasta que haya subido la masa 5 cm y llegue casi al borde del molde (aprox. 30 minutos).
- 6 Precaliente el horno a 200°C.
- 7 Hornee durante 40 minutos a 200°C. Retire del horno y, con cuidado de no quemarse, desmolde sobre una rejilla. Hornee 7 minutos más a 200°C para que queden bien crujientes. Deje enfriar completamente antes de cortarlos en rebanadas para servir.

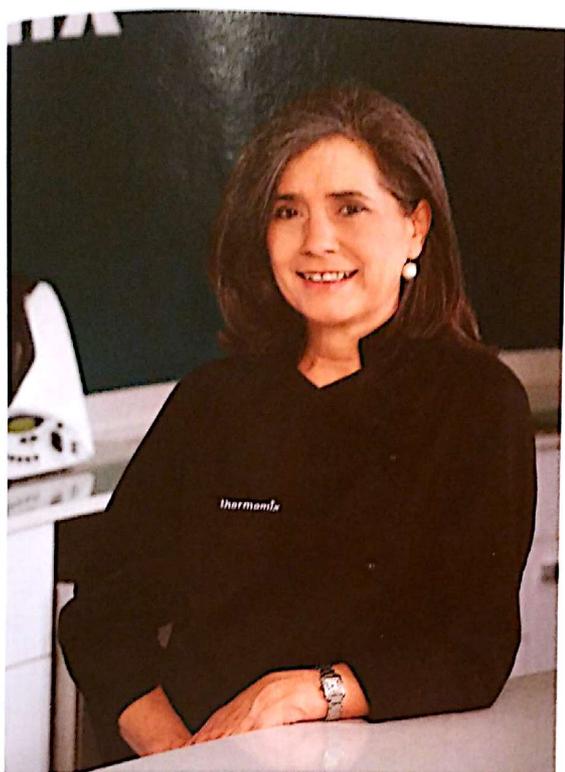
Sugerencia

- Puede hacer un solo pan redondo grande para rellenar con fondue de queso (para ello necesita un molde o fuente refractaria de 4 litros de capacidad).
- También puede hacer 4 moldes más pequeños tipo cake o redondos.

Información nutricional

Energía: 187 kcal/rebanada
 781,5 kJ/rebanada
 6,2% IR (hombre) | 8,1% IR (mujer)
 Hidratos de carbono: 23,8 g/rebanada
 Proteínas: 4,4 g/rebanada • Grasas: 6 g/rebanada
 Colesterol: 0 mg/rebanada • Fibra: 1,6 g/rebanada

Apta para intolerantes a la lactosa, alérgicos a las proteínas lácteas o a los frutos secos, control de peso, diabéticos, riesgo cardiovascular moderado y embarazadas. No apta para celíacos.



“Os presento divertidas y coloridas propuestas para hacer los sándwiches. Una manera ingeniosa de incluir verduras en la alimentación infantil”.

Cristina Vela

Sugerencia

- Conserve dentro de una bolsa de plástico en el frigorífico.
- Si lo quiere congelar, córtelo en rebanadas.
- Si no dispone de molde, puede hacer el pan en un plato (engrasado con aceite) tamaño adecuado para el recipiente Varoma. En este caso las rebanadas serán ovaladas.
- Prepare los sándwiches de 3 pisos combinando 3 colores de pan y 2 rellenos distintos.

Pan de molde con remolacha y semillas de amapola

⌚ Preparación: 30 min
Espera: 2 h
Total: 3 h 15 min

Para 20 rebanadas

- 1 chorrito de aceite para engrasar
- 160 g de remolacha cocida con su jugo, en trozos
- 680 g de agua
- 10 g de levadura prensada fresca o ½ sobre de levadura de panadería deshidratada
- 370 g de harina de fuerza
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de semillas de amapola

Preparación TM31 (apta TM5)

- 1 Pincele con aceite un molde de *cake* de aluminio (de 1½ litros) y su tapa y reserve.
- 2 Ponga en el vaso la remolacha con su jugo y trocee **5 seg/vel 5**. Con la espátula, baje el troceado hacia el fondo del vaso.
- 3 Añada 80 g de agua, la levadura, la harina, la sal y ½ cucharada de semillas de amapola. Mezcle **15 seg/vel 6** y amase **2 min 30 seg/vel 6**. Con las manos engrasadas, retire la masa del vaso sobre la encimera espolvoreada con harina y forme una bola.
- 4 Aplaste la bola de masa ligeramente, doble un tercio de la masa sobre sí misma y presione la unión con los dedos. Vuelva a doblar en el mismo sentido y selle a pellizcos la unión para formar un cilindro. Colóquelo dentro del molde reservado, pinte la superficie con aceite y espolvoree el resto de las semillas de amapola. Póngale la tapa, envuélvalo en papel de aluminio y deje reposar dentro del recipiente Varoma durante aprox. 1 hora.
- 5 Vierta 600 g de agua en el vaso, sitúe el Varoma en su posición y programe **45 min/Varoma/vel 1**. Deje templar y desmolde sobre rejilla para que se enfríe completamente.

Información nutricional

Energía: 66,2 kcal/rebanada · 276,6 kJ/rebanada
2,2% IR (hombre) | 2,9% IR (mujer)
Hidratos de carbono: 13,6 g/rebanada
Proteínas: 2,0 g/rebanada • Grasas: 0,4 g/rebanada
Colesterol: 0 mg/rebanada • Fibra: 0,9 g/rebanada

Apta para: intolerantes a la lactosa, alérgicos a las proteínas lácteas, control de peso, diabéticos y/o con riesgo cardiovascular medio/alto, embarazadas, vegetarianos y veganos. No apta para: celíacos.



1



con niños



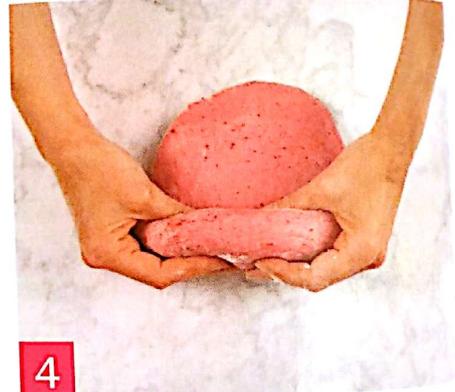
3



3



4



4



4



4



4



4

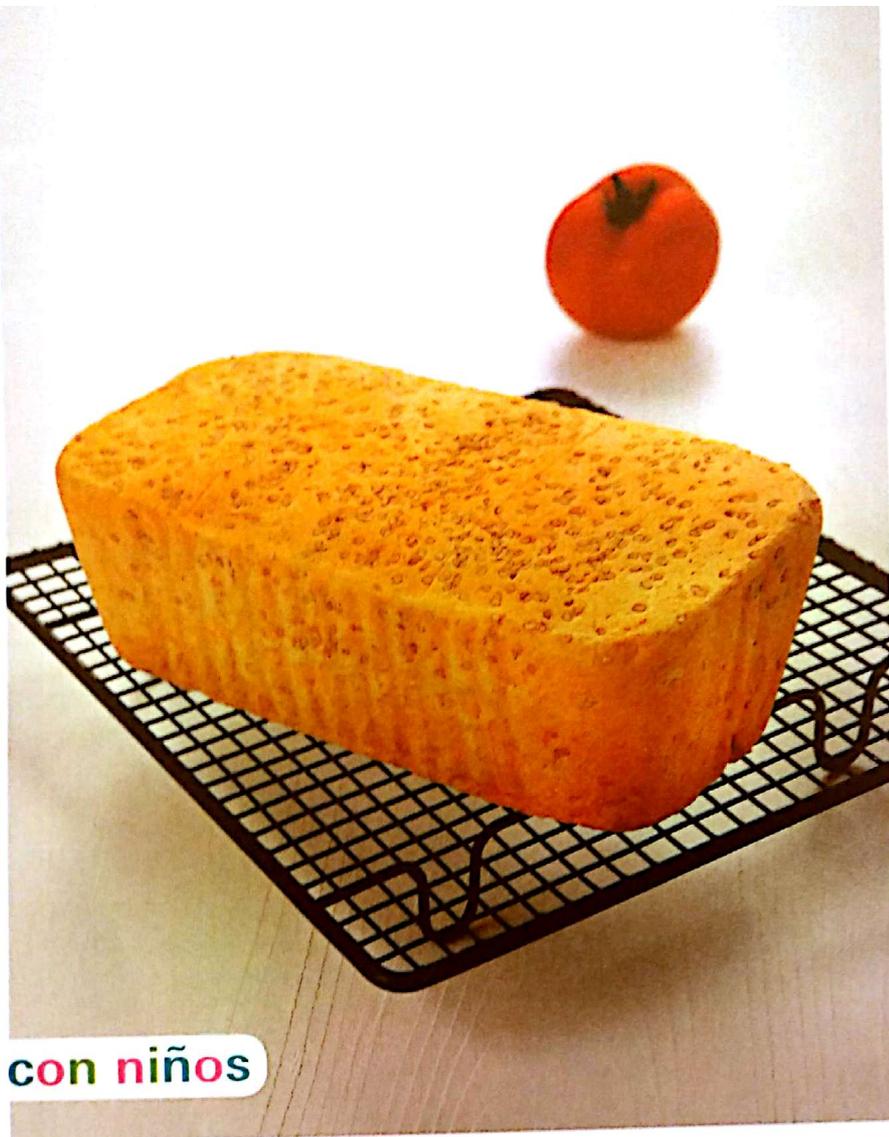


5



5

“O
col
los
ing
en



con niños

Información nutricional

Energía: 69 kcal/rebanada
288,3 kJ/rebanada
2,3% IR (hombre) | 3% IR (mujer)
Hidratos de carbono: 13,6 g/rebanada
Proteínas: 2,1 g/rebanada • Grasas: 0,7 g/rebanada
Colesterol: 0 mg/rebanada • Fibra: 0,8 g/rebanada
Apta para: intolerantes a la lactosa, alérgicos a las proteínas lácteas, control de peso, diabéticos y/o con riesgo cardiovascular medio/alto, embarazadas, vegetarianos y veganos. No apta para: celíacos y alérgicos a los frutos secos.

Sugerencia

- Conserve el pan dentro de una bolsa de plástico en el frigorífico.
- Si lo quiere congelar, córtelo en rebanadas.
- Si no dispone de molde, puede hacer el pan igualmente en un plato (engrasado) del tamaño adecuado para el recipiente Varoma. En este caso las rebanadas serán ovaladas.

Pan de molde con tomate y semillas de sésamo

⌚ Preparación: 15 min
Espera: 2 h
Total: 3 h

Para 20 rebanadas

- 1 chorrito de aceite para engrasar
- 180 g de tomate triturado en conserva
- 660 g de agua
- 10 g de levadura prensada fresca o ½ sobre de levadura de panadería deshidratada
- 370 g de harina de fuerza
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de sésamo tostado

Preparación TM 31 (apta TM 5)

- 1 Engrase con aceite un molde de cake de aluminio (de 1½ litros) y su tapa y reserve.
- 2 Ponga en el vaso el tomate, 60 g de agua, la levadura, la harina, la sal y ½ cucharada de sésamo tostado. Amase **2 min 30 seg**/□/√. Con las manos engrasadas, retire la masa del vaso sobre la encimera espolvoreada con harina y forme una bola.
- 3 Aplaste ligeramente la bola de masa, doble un tercio sobre sí misma y presione la unión con los dedos. Vuelva a doblar en el mismo sentido

y selle a pellizcos la tapa para formar un cilindro. Colóquelo dentro del molde reservado, pinte la superficie con aceite y espolvoree el resto del sésamo tostado. Póngale la tapa, envuélvalo en papel de aluminio y deje reposar dentro del recipiente Varoma durante aprox. 1 hora.

- 4 Vierta 600 g de agua en el vaso, sitúe el Varoma en su posición y programe **45 min/Varoma/vel 1**. Deje templar desmolde sobre rejilla para que se enfríe completamente y utilice a su conveniencia.

con niños

Información nutricional

Energía: 69,4 kcal/rebanada
290,3 kJ/rebanada
2,3% IR (hombre) | 3% IR (mujer)
Hidratos de carbono: 13,4 g/rebanada
Proteínas: 2,2 g/rebanada • Grasas: 0,8 g/rebanada
Colesterol: 0 mg/rebanada • Fibra: 0,8 g/rebanada

Apta para: intolerantes a la lactosa, alérgicos a las proteínas lácteas, control de peso, diabéticos y/o con riesgo cardiovascular medio/alto, embarazadas, vegetarianos y veganos. No apta para: celíacos y alérgicos a los frutos secos.

Sugerencia

- Conserve el pan dentro de una bolsa de plástico en el frigorífico.
- Si lo quiere congelar, córtelo en rebanadas.
- Si no dispone de molde, puede hacer el pan igualmente en un plato (engrasado) del tamaño adecuado para el recipiente Varoma. En este caso las rebanadas serán ovaladas.

Pan de molde con espinacas y pipas de calabaza

⌚ Preparación: 15 min
Espera: 2 h
Total: 3 h

Para 20 rebanadas

- 1 chorrito de aceite para engrasar
- 780 g de agua
- 10 g de levadura prensada fresca o 1 sobre de levadura de panadería deshidratada
- 70 g de hojas de espinaca
- 370 g de harina de fuerza (y un poco más para espolvorear)
- 1 cucharadita de sal
- 20 g de pipas de calabaza

Preparación TM31 (apta TM5)

- 1 Pincele con aceite un molde de cake de aluminio (de 1½ litros) y su tapa y reserve.
- 2 Ponga en el vaso 180 g de agua, la levadura, las hojas de espinaca, la harina y la sal. Mezcle **15 seg/vel 6** y amase **2 min 30 seg/vel 6**. Con las manos engrasadas, retire la masa del vaso sobre la encimera espolvoreada con harina. Aplaste la masa, esparza la mitad de las pipas de calabaza y forme una bola.
- 3 Aplaste ligeramente la bola de masa, doble un tercio sobre sí misma y

presione la unión con los dedos. Vuelva a doblar en el mismo sentido y selle a pellizcos la unión para formar un cilindro. Colóquelo en el molde, pinte la superficie con aceite y espolvoree el resto de las pipas de calabaza. Póngale la tapa, envuélvalo en papel de aluminio y deje reposar dentro del recipiente Varoma durante aprox. 1 hora.

- 4 Vierta 600 g de agua en el vaso, sitúe el Varoma en su posición y programe **45 min/Varoma/vel 1**. Deje templar, desmolde sobre una rejilla para que se enfríe completamente y utilice a su conveniencia.



Pan de molde casero

⌚ Preparación: 10 min · Horneado: 30 min · Reposo: 1 h · Total: 1 h 40 min

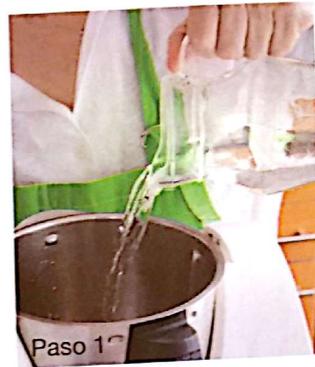
sólo
TM 31

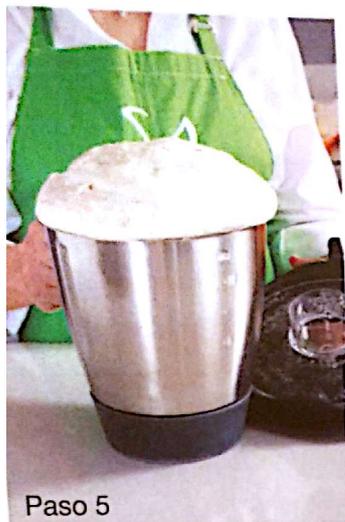
INGREDIENTES para 20 rebanadas

- 350 g de agua
- 20 g de azúcar
- 20 g de manteca de cerdo
- 40 g de levadura prensada fresca de panadería
- 600 g de harina de fuerza
- 10 g de sal
- mantequilla, para engrasar el molde

PREPARACIÓN

- 1 Ponga en el vaso el agua, el azúcar y la manteca y programe 2 min/37°/vel 1.
- 2 Incorpore la levadura y mezcle 10 seg/vel 3.
- 3 Añada la mitad de la harina y programe 15 seg/vel 6.
- 4 Incorpore el resto de la harina y la sal y amase 3 min/vel 4.





- 5 Deje reposar la masa dentro del vaso hasta que haya doblado su volumen, aprox. 30 minutos. Con estas cantidades obtendremos un pan grande (de 31 x 15 x 10 cm) o dos pequeños (de 25 x 11 x 7,5 cm).
- 6 Engrase generosamente el molde con mantequilla. Haga una bola con la masa y déle la forma alargada. Colóquela dentro del molde, empujándola con las manos para que llegue bien a los rincones. Deje el pan en un sitio cálido apartado de corrientes de aire hasta que doble su volumen.
- 7 Precaliente el horno a 200° .
- 8 Hornee 30-40 minutos aproximadamente. Desmolde en caliente sobre una rejilla, para evitar que el pan se humedezca dentro del molde.

Información nutricional

Apta para alérgicos a las proteínas del huevo, a los frutos secos, control de peso, diabéticos, riesgo cardiovascular medio/alto y embarazadas, pero no para celíacos, intolerantes a la lactosa y/o alérgicos a las proteínas lácteas.

* Ración = 1 rebanada



Información nutricional

Apta para intolerantes a la lactosa, alérgicos a las proteínas lácteas, a las del huevo y a los frutos secos, control de peso, diabéticos, riesgo cardiovascular medio/alto y embarazadas, pero no para celiacos.

Pan de molde vitaminado con espinacas

○ Preparación: 10 min · Horneado: 30 min · Reposo: 1 h · Total: 1 h 40 min

Receta facilitada por Fina García

INGREDIENTES para 18 rebanadas

- 200 g de hojas de espinacas congeladas (descongeladas y escurridas)
- 120 g de agua
- 30 g de levadura prensada fresca de panadería
- 1 cucharadita de azúcar
- 400 g de harina de fuerza
- 1 cucharadita colmada de sal
- mantequilla o aceite para untar el molde

VARIANTE

Puede reemplazar las espinacas y el agua por 250 g de zumo de tomate.

PREPARACIÓN

- 1 Ponga en el vaso las espinacas y el agua y triture 30 seg/vel 7.
- 2 A continuación programe (TM 31) 1 min/37°/vel 1 — (TM 21) 1 min/40°/vel 1.
- 3 Añada la levadura y el azúcar y mezcle 10 seg/vel 3.
- 4 Incorpore la harina de fuerza y la sal y programe (TM 31) 3 min/□/√ — (TM 21) 3 min/√. Deje reposar la masa dentro del vaso hasta que doble su volumen (30-40 minutos en función de la temperatura ambiente)
- 5 Vuelva a amasar (TM 31) 1 min/□/√ — (TM 21) 1 min/√.
- 6 Unte con aceite o mantequilla y espolvoree con harina, un molde de plum-cake de 1,5 litros de capacidad y vierta en el mismo el contenido del vaso. Deje reposar hasta que doble su volumen.
- 7 Precaliente el horno a 200°.
- 8 Hornee durante 30 minutos.

* Ración = 1 rebanada

Energía: 79,5 kcal/ración* · 2,7% IR (hombre) · 3,5% IR (mujer) | H. Carbono: 16,3 g/ración | Proteínas: 2,8 g/ración | Lípidos: 0,4 g/ración | Colesterol: 0 mg/ración | Fibra: 1,2 g/ración