

PAN RELLENO DE CREMA



El pan nos aporta energía gracias a su elevado contenido en hidratos de carbono. Es rico en vitaminas y nutrientes. Nos ayuda a mejorar el estreñimiento por su contenido en fibra.

La crema pastelera aporta un toque dulce al pan.

<https://www.youtube.com/watch?v=R7pALaXdd-U>

PAN RELLENO DE CREMA

INGREDIENTES:



450 gr de harina de trigo



60 gr de azúcar



5 gr de levadura seca



80 ml de leche



60 ml de agua



20 ml de nata

PAN RELLENO DE CREMA

INGREDIENTES:



2 huevos



5 gr de sal



40 gr de mantequilla sin sal



Crema pastelera (para el relleno, pero podría rellenarse de otras cosas, como crema de cacaco etc.)

PAN RELLENO DE CREMA

PROCESO DE ELABORACIÓN



1. HACEMOS UN HUECO EN EL CENTRO DE LA HARINA



3. EN UNO DE LOS BORDES AÑADIMOS LA SAL. LO HACEMOS ASÍ PARA QUE NO SE PONGA EN CONTACTO CON LA LEVADURA.



2. AÑADIMOS EN EL HUECO: EL AZÚCAR, LA LEVADURA, LA LECHE, EL AGUA Y LA NATA Y LOS HUEVOS



4. MEZCLAMOS POCO A POCO, MIENTRAS VAMOS COGIENDO HARINA DE LOS BORDES AL CENTRO.



5. CUANDO LA MEZCLA TIENE MÁS CONSISTENCIA, MEZCLAMOS CON LAS MANOS



6. CUANDO TENGAMOS LA MASA, AÑADIMOS LA MANTEQUILLA Y VOLVEMOS A AMASAR HASTA QUE SE MEZCLE TODO BIEN.



7. UNA VEZ LISTA, HACEMOS UNA BOLA Y LA CUBRIMOS CON UN FILM DURANTE UNA HORA HASTA QUE DOBLE SU TAMAÑO.



8. LE DAMOS FORMA ALARGADA A LA MASA Y LA CORTAMOS EN UNAS 12 PARTES IGUALES.



9. HACEMOS BOLITAS CON CADA TROZO



10. AMASAMOS LAS BOLITAS



11. ECHAMOS LA CREMA EN UNA DE LAS MITADES, LE DAMOS FORMA CON LA CUCHARA Y LA CUBRIMOS



14. REPARTIMOS ACEITE EN UNA SARTÉN CON AYUDA DE PAPEL DE COCINA Y LA PONEMOS A FUEGO MEDIO



12. PRESIONAMOS LOS BORDES BIEN CON EL DEDO Y LOS PONEMOS ENCIMA DE PAPEL DE HORNO INDIVIDUAL.



15. LOS PONEMOS EN LA SARTÉN AYUDÁNDONOS DEL PAPEL DE HORNO PARA TOCARLOS LO MENOS POSIBLE



13. CUANDO ESTÁN TODOS LISTOS SE CUBREN CON UNA SERVILLETA DURANTE 40 MINUTOS



16. LOS TAPAMOS Y DEJAMOS PASAR APROXIMADAMENTE 8 MINUTOS O SEGÚN VEAMOS QUE VAN COGIENDO COLOR



17. LES DAMOS LA VUELTA CON AYUDA DE UNA ESPÁTULA Y LOS VOLVEMOS A TAPAR DURANTE OTROS 8 MINUTOS



19. ASÍ QUEDAN CUANDO LOS ABRIMOS



18. LOS SACAMOS Y LOS COLOCAMOS EN UN PLATO



¡¡LISTOS PARA COMER!!