



# Molino Rahue

[www.molinatorahue.cl](http://www.molinatorahue.cl)

## Premezcla de Pan - 6 Granos

*El pan de 6 granos – originalmente denominado “Kraftkorn – Urmischung” se destaca por su alto contenido de fibra. A cambio de otras recetas, que muchas veces tienen un aspecto “pesado”, este multigrano es una verdadera revelación de sabor. Con pocas rebanadas uno queda satisfecho, haciendo el pan de 6 granos el centro de una dieta reductiva, sin tener que recurrir en productos “Diet”.*

### Preparación:

En la amasadora durante 5 minutos a velocidad media, mezclar las cantidades indicadas en la tabla de preparación.

Dejar leudar en una fuente tapada durante 20 minutos.

Formar los panes y dejar leudar por lo menos una hora.

Horno: 45 minutos

Iniciar con 220 °C, después de 15 Minutos bajar a 180 °C

Para un buen brillo, hornear con vapor o rociar con agua.

### Tabla de pesos:

Premezcla	Agua de 30 °C	Levadura fresca
500 g	300 ml	20 g
1000 g	600 ml	40 g
5 Kg	3 l	200 g

### Ingredientes:

Harina de centeno, harina de trigo, mezcla de granos al 27% (semillas de lino, harina de trigo, centeno, mijo, harina de cebada, sésamo, avena), harina de maíz, sal yodada, malta de centeno, gluten de trigo, agente de tratamiento de la harina: ácido ascórbico. Puede contener trazas de: huevos, soja, leche, apio y productos de mostaza.

### Información nutricional

(Contenido por 100 gramos)

Energía: 1437 kJ (343 kcal)

Grasa total: 3,1 g

De ellas, grasas saturadas: 0,6 g

Hidratos de carbono: 62,2 g

De ellos, azúcares: 1,1 g

Proteínas: 10,5 g

Sal: 2 g

Almacenar en un lugar limpio y seco, a temperatura inferior de 18°C



# Molino Rahue

[www.molnorahue.cl](http://www.molnorahue.cl)

## Premezcla de Pan - “PAN RÚSTICO”

*Con esta premezcla conquistarás a todos. Nuestro pan rústico - inspirado de hornos a leña, de donde salen estos panes extraordinariamente sabrosos, con un toque a masa madre de centeno.*

### Preparación:

En la amasadora durante 5 minutos a velocidad media, mezclar las cantidades indicadas en la tabla de preparación. Dejar leudar en una fuente tapada durante 20 minutos. Volver a mezclar por medio minuto. Formar un rollo y dejar leudar por 45 minutos. Formar los panes y hornear durante 50 minutos en horno previamente calentado.

Horno: 50 minutos

Iniciar con 230 °C, después de 10 Minutos bajar a 200, después de 30 minutos bajar a 170. Para un buen brillo, hornear con vapor o rociar

### Tabla de pesos:

Mezcla	Agua a 30 °C	Levadura fresca	Aceite de Maravilla
500g	340 g	15 g	10g
1000g	680 g	30 g	20 g
5 kg	3.400 g	150 g	100 g

### Ingredientes:

Ingredientes: harina de trigo, harina de centeno, masa madre natural, 5% de suero de leche en polvo, yodo. Sal, gluten de trigo, harina de malta de trigo, harina de maíz (parcialmente tostado), gránulos de patata, agente de tratamiento de la harina: ácido ascórbico  
Puede contener trazas de huevo y productos de soja

### Información nutricional

(Contenido por 100 gramos)

Energía: 1328 kJ (317 kcal)

Grasa total: 1,6 g

De ellas, grasas saturadas: 0,4 g

Hidratos de carbono: 65,9 g

De ellos, azúcares: 4,6 g

Proteínas: 12,0 g

Sal: 2,3 g

Almacenar en un lugar limpio y seco, a temperatura inferior de 18°C



# Molino Rahue

[www.molinatorahue.cl](http://www.molinatorahue.cl)

## Premezcla de Pan - Espelta y Alforfón ("Trigo sarraceno")

La premezcla de Pan de Espelta y Alforfón agrega cereales tradicionales en panes muy populares en el Alemania del siglo pasado. Denominado también "Dinkel-Buchweizen-Laib", este pan tiene un tono ligeramente amarillo en la masa, por el contenido de carotinoides en la harina integral de espelta, que conforma el ingrediente principal de esta especialidad. El aroma es novedoso para los amantes de un buen pan, muchos lo consideran uno de los panes más nutritivos y digeribles.

### Preparación:

En la amasadora durante 5 minutos a velocidad media, mezclar las cantidades indicadas en la tabla de preparación.

Dejar leudar en una fuente tapada durante 20 minutos.

Formar los panes y dejar leudar por lo menos una hora.

Horno: 45 minutos

Iniciar con 220 °C, después de 15 Minutos bajar a 180 °C.

Para un buen brillo, hornear con vapor o rociar con agua

### Tabla de pesos:

Premezcla	Agua de 30 °C	Levadura fresca
500 g	250 ml	20 g
1000 g	500 ml	40 g
5 kg	2,5 l	100 g

### Ingredientes:

Ingredientes: 52% de harina de espelta, 13% de harina integral de alforfón, linaza, sésamo, Semillas de girasol, yodo. Sal, gluten de trigo, harina de trigo, Agente de tratamiento de la harina: ácido ascórbico. Puede contener trazas de: huevo, soja y mostaza.

### Información nutricional

(Contenido por 100 gramos)

Energía: 1661 kJ (397 kcal)

Grasa total: 12,9 g

De ellas, grasas saturadas: 1,7 g

Hidratos de carbono: 50,8 g

De ellos, azúcares: 4,9 g

Proteínas: 15,6 g

Sal: 2,3 g

Almacenar en un lugar limpio y seco, a temperatura inferior de 18°C



# Molino Rahue

[www.molinorahue.cl](http://www.molinorahue.cl)

## Harina integral de Espelta

*La Espelta es un cereal antiguo, especie de la cual se desarrolló nuestro trigo de hoy. En una cocina focalizada en nutrición balanceada, el pan de espelta es un valioso aporte, debido a su elevado contenido en proteína. Existe un gran número de recetas y procesos para trabajar con la harna de espelta – para comenzar a hornear con harina de espelta integral, trata con una receta rápida y sencilla, tal como éste:*

### Preparación:

Pan de Espelta integral

Este delicioso pan se prepara rapidísimo – sólo una hora en el horno; no requiere leudar y el tiempo de armado de la masa es de apenas 10 minutos.

La receta nombra semillas de girasol y linaza – puedes cambiarlas por semillas de zapallo, pistachos, nueces... o simplemente, no colocar nada extra: espacio para experimentar!

Ingredientes:

500 g agua tibia (38 °C)  
1 Cubito de levadura (o bien, 22 gramos de levadura en polvo)  
300 g Harina integral de espelta  
200 g Harina de trigo o harina integral de trigo, según disponibilidad  
5 Cucharadas de vinagre balsámico  
50 g Semillas de girasol  
50 g de linaza  
1,5 Cucharadita de sal (7 gramos, apróx.)

Horneado: 1 hora a 180 °C

Entibiar el agua hasta 39 °C, colocar la levadura al agua y batir hasta que se disuelva completamente.  
Agregar las harinas y revolver con la batidora, con ganchos de amasar.  
Después de un minuto, agregar el vinagre y las semillas de linaza y girasol.  
Batir por 5 minutos a velocidad media, hasta que la masa comienza a compactarse.

Engrasar un molde de pan con mantequilla y colocar toda la masa.  
Al horno! después de 60 Minutos, el pan está dorado y listo.

Sacar del horno, dejar enfriar unos pocos minutos, luego sacar del molde y dejar enfriar sobre una rejilla.

### Información nutricional

(Contenido por 100 gramos)

Energía: 1496kJ (357 kcal)

Grasa total: 3,6 g

De ellas, grasas saturadas: 0,5 g

Hidratos de carbono: 63,7 g

De ellos, azúcares: 3,9 g

Fibra dietética

Proteínas: 12,7 g

Sal: < 0,01 g



# Molino Rahue

[www.molinorahue.cl](http://www.molinorahue.cl)

Tabla de reemplazo para el uso de levaduras secas ("en polvo") vs. levaduras frescas;  
Ejemplo: 1 gramo de levadura seca equivale a 3 gramos de levadura fresca,  
9 gramos de levadura fresca equivalen 3 gramos de levadura seca.:

Levadura seca gramos	Levadura fresca gramos
1	3
1,33	4
1,66	5
2	6
2,33	7
2,66	8
3	9
3,33	10
3,66	11
4	12
4,33	13
4,66	14
5	15
5,33	16
5,66	17
6	18
6,33	19
6,66	20
7	21