

LIVE FREE
EAT FREE
GLUTEN FREE



**NO
GMO**



SIN GLUTEN
 ISENTO DE GLÚTEN
 SENZA GLUTINE



ES-363-001

P.A.N.[®]

SINCE 1960

HARINA DE MAÍZ
AMARILLO
 PRECOZIDA

HARINA DE MAÍZ AMARILLO PRECOZIDA
 FARINHA DE MILHO AMARELO PRE-COZIDA
 FARINA PRECOTTA DI MAIS GIALLLO

CANTIDAD NETA / QUANTIDADE LÍQUIDA /
 QUANTITÀ NETTA: 1 kg (2,20 lb)

**NO
GMO**



SIN GLUTEN
 ISENTO DE GLÚTEN
 SENZA GLUTINE



ES-363-002

P.A.N.[®]

SINCE 1960

HARINA DE MAÍZ
BLANCO
 PRECOZIDA

HARINA DE MAÍZ BLANCO PRECOZIDA
 FARINHA DE MILHO BRANCO PRE-COZIDA
 FARINA PRECOTTA DI MAIS BIANCO

CANTIDAD NETA / QUANTIDADE LÍQUIDA /
 QUANTITÀ NETTA: 1 kg (2,20 lb)





AREPA DE POLLO DE ROTISERÍA Y QUESO CHEDDAR



20 MINUTOS



10 MINUTOS



6 PORCIONES



DIFICULTAD BAJA



INGREDIENTES

AREPAS

- 2 tazas de **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.**
- 2 ½ tazas de agua.
- 1 cucharadita de sal.

RELLENO

- 1 pollo de rotisería mechado grueso.
- 250 g de queso cheddar rebanado, libre de gluten.
- 1 pimentón cortado en tiras.
- 1 cebolla morada cortada en tiras.
- 8 tomates cherry cortados en mitades.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite de oliva al gusto.



PREPARACIÓN

VEGETALES

- 1 En una bandeja para horno colocar la cebolla, el pimentón y los tomates cherry. Sazonar con sal y pimienta y aproximadamente dos cucharadas de aceite de oliva. Mezclar bien y hornear por 15 minutos a 180°C o hasta que los vegetales se hayan ablandado. Reservar.

AREPAS

- 2 En un recipiente, colocar el agua, la sal y la **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.** poco a poco. Mezclar por 2 minutos hasta obtener una masa suave. Dejar reposar por 5 minutos.
- 3 Dividir la masa en 6-8 porciones iguales, formar bolas de masa y aplanar con las palmas de las manos hasta formar unos discos de 10-12 cm.
- 4 En una plancha a fuego medio, asar 5 minutos por cada lado.
- 5 Abrir la arepa con un cuchillo por un costado y rellenar con una porción de los vegetales, otra de queso cheddar y una buena porción del pollo.





AREPAS DE VEGETALES A LA PLANCHA



30-35 MINUTOS



20-25 MINUTOS



8-10 PORCIONES



DIFICULTAD MEDIA



INGREDIENTES

AREPAS

- 2 tazas de **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.**
- 2 ½ tazas de agua.
- 1 cucharadita de sal.

SALSA

- ½ taza de yogur natural.
- 2 cucharadas de menta fresca cortada en cuadritos.
- 1 cucharadita de curry en polvo, libre de gluten.
- Sal y pimienta.

RELLENO

- 2 berenjenas cortadas en rodajas.
- 2 calabacines cortados en rodajas.
- 1 pimentón asado cortado en tiras.
- 2 cebollas cortadas en medias lunas.
- Aceite de oliva.



PREPARACIÓN

MASA

- 1 En un recipiente, colocar el agua, la sal y la **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.** poco a poco. Mezclar por 2 minutos hasta obtener una masa suave. Dejar reposar por 5 minutos.
- 2 Dividir la masa en 8-10 porciones iguales, formar bolas de masa y aplanar con las palmas de las manos hasta formar unos discos de 10-12 cm.
- 3 En una plancha a fuego medio, asar 5 minutos por cada lado. Abrir con un cuchillo por un costado y rellenar a su gusto mientras esté caliente.

RELLENO

- 4 Sazonar con sal y pimienta las rodajas de berenjenas y calabacines. En una plancha o grill, calentar un poco de aceite y cocinar los vegetales hasta que ablanden. Reservar.
- 5 En una sartén calentar un poco de aceite de oliva y sofreír las cebollas hasta que ablanden y se tornen color ámbar. Reservar.
- 6 Abrir la arepa por un costado y rellenar con los vegetales grillados, la cebolla sofrida y el pimentón. Terminar con un poco de la salsa de yogur.





HAMBURGUESA ORIENTAL DE BERENJENAS



30 MINUTOS



30 MINUTOS



4-6 PORCIONES



DIFICULTAD BAJA



INGREDIENTES

- 1 taza de **Harina de Maíz Amarillo Precocida P.A.N.**
- 1 taza de berenjenas horneada.
- ½ cebolla morada cortada en trocitos.
- 1 cucharadita de tahini o crema de ajonjolí.
- 1 cucharadita de garam masala o polvo de curry, libre de gluten.
- 2 dientes de ajo.
- Sal y pimienta al gusto.
- ¼ taza de agua.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.



PREPARACIÓN

- 1 En un procesador, moler las berenjenas, la cebolla morada y los ajos con el aceite de oliva y un poco de sal. Procesar hasta que estén completamente molidos.
- 2 Retirar del procesador a un envase. Mezclar con la **Harina de Maíz Amarillo Precocida P.A.N.**, el garam masala, una pizca de sal, el tahini y el agua de ser necesario mejorar la textura. Amasar hasta obtener una masa moldeable y homogénea.
- 3 En una sartén, calentar un poco de aceite y cocinar las hamburguesas por ambos lados hasta dorar. Servir con los acompañantes al gusto.





CHALUPAS



26 MINUTOS



10 MINUTOS



6-8 PORCIONES



DIFICULTAD MEDIA



INGREDIENTES

CHALUPAS

- 2 tazas de **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.**
- 2 ½ tazas de agua.
- 2 cucharadas de manteca vegetal.
- 1 cucharadita de sal.
- Aceite para freír.

SALSA VERDE

- 4 tomates verdes o tomatillos.
- 1 chile serrano sin semillas y desvenado.
- ¼ taza de cilantro picado fino.
- ¾ taza de caldo de pollo, libre de gluten.
- 1 ½ cucharaditas de sal.

RELLENO

- 2 pechugas de pollo cocidas y desmechadas.
- 2 tazas de lechuga cortada en tiras finas.
- 1 taza de queso blanco.
- Crema de leche para acompañar.



PREPARACIÓN

- 1 En una sartén o comal caliente a fuego alto, colocar los tomates verdes, el chile serrano y quemar toda la piel de ambos. Pasar a una licuadora y procesar agregando el caldo de pollo y el cilantro hasta obtener una salsa suave y homogénea. Sazonar con sal. Si desea puede colar la salsa. Reservar.
- 2 En un envase, mezclar el agua con la manteca y la sal. Luego, agregar poco a poco la **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.** y amasar hasta obtener una consistencia suave y tersa.
- 3 Dividir la masa en 6-8 porciones iguales, formar discos y aplanar. Luego, hacer pequeños cuencos no muy profundos con la masa para que contengan la salsa y el relleno.
- 4 Freír las chalupas en abundante aceite caliente hasta que doren y escurrir sobre papel absorbente. Reservar.
- 5 Encima de la chalupa, colocar el pollo desmechado, la salsa verde y la lechuga cortada en tiras. Acompañar con queso blanco y crema de leche.





TACOS DE PESCADO



30 MINUTOS



15 MINUTOS



4 PORCIONES



DIFFICULTAD MEDIA



INGREDIENTES

TORTILLAS

- 2 tazas de **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.**
- 1 ¾ tazas de agua.
- Una pizca de sal.

PESCADO

- ¾ taza de **Harina de Maíz Amarillo Precocida P.A.N.** + ½ taza para enharinar.
- ½ taza de maicena.
- ½ kg de merluza cortado en bastones.
- 1 taza de cerveza, libre de gluten.

SALSA DE MAYONESA

- ¼ taza de mayonesa, libre de gluten.
- 2 dientes de ajo molido.
- 1 cucharadita de jalapeños cortados muy pequeño (opcional).
- 1 huevo.
- 1 cucharada de vinagre.
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio, libre de gluten.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite para freír.
- 1 taza de pico de gallo.



PREPARACIÓN

TORTILLAS

- 1 En un recipiente, colocar el agua y la sal. Incorporar la **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.** poco a poco, amasando hasta lograr una consistencia homogénea. Reservar y dejar la masa tapada por 5-10 minutos. Agregar una cucharada más de agua si la masa está dura.
- 2 Dividir la masa en porciones iguales y formar pequeñas bolas. En una prensa (tortillera) colocar dos hojas de plástico gruesas y añadir una porción de masa en el centro. Presionar hasta obtener un disco muy fino.
- 3 Asar sobre un comal, plancha, o sartén a temperatura alta por 45 segundos, dar la vuelta y asar por 50 segundos más. Cubrir con un paño y dejar reposar antes de servir.

PESCADO

- 4 Mezclar en un bowl mediano la cerveza y el vinagre. Incorporar, con ayuda de un batidor de mano, la maicena, la **Harina de Maíz Amarillo Precocida P.A.N.**, el bicarbonato, el huevo, la sal y la pimienta hasta obtener una crema ligeramente espesa.
- 5 Calentar el aceite a 200°C aproximadamente.
- 6 Secar los bastones de pescado con papel absorbente, sazonar con sal y pimienta, pasarlos por la **Harina de Maíz Amarillo Precocida P.A.N.** dispuesta para enharinar, sumergirlos luego en la mezcla de cerveza, dejar que escurra el exceso y freír en el aceite previamente calentado.
- 7 Freír hasta que tengan un color tostado uniforme. Retirar del aceite y escurrir en papel absorbente.

MAYONESA

- 8 Mezclar la mayonesa con el ajo y si desea, los jalapeños. Reservar.

ARMAR LOS TACOS

- 9 Colocar dos trozos de pescado sobre la tortilla, agregar una porción de pico de gallo y terminar con la mayonesa de ajo y jalapeños. Servir inmediatamente.





ALBÓNDIGAS DE MAÍZ



30 MINUTOS



15 MINUTOS



10-12 PORCIONES



DIFICULTAD BAJA



INGREDIENTES

- 1 taza de **Harina de Maíz Amarillo Precocida P.A.N.**

EMPANIZAR

- ½ taza de **Harina de Maíz Amarillo Precocida P.A.N.**
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 1 taza de caldo de vegetales, libre de gluten.
- ½ kg de carne de res molida.
- 1 cucharadita de comino en polvo, libre de gluten.
- Sal al gusto.
- 1 cucharadita de orégano en polvo.
- ½ cebolla rallada.
- 1 huevo.
- 2 tazas de salsa de tomate casera, libre de gluten.



PREPARACIÓN

- 1 En un recipiente mezclar la **Harina de Maíz Amarillo Precocida P.A.N.** con el caldo de vegetales, la sal, la carne de res, el comino, el orégano, la cebolla rallada y el huevo, y amasar hasta obtener una masa uniforme.
- 2 Formar bolitas de 4 cm de diámetro aproximadamente, pasar por **Harina de Maíz Amarillo Precocida P.A.N.** y freír en aceite vegetal hasta que estén doradas. Escurrir sobre un papel absorbente y reservar.
- 3 En una sartén, calentar la salsa de tomate casera, sazonar con sal y pimienta y cocinar por unos minutos.
- 4 Agregar las albóndigas y cocinar a fuego medio-bajo por 15 minutos aproximadamente.

SUGERENCIAS DE PRESENTACION / SUGERENCIAS DE PREPARACIÓN

Puede hacer variaciones con pollo molido, carne de cerdo o pescado.





AREPA REINA PEPIADA



10 MINUTOS



10 MINUTOS



6 PORCIONES



DIFICULTAD BAJA



INGREDIENTES

AREPAS

- 2 tazas de **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.**
- 2 ½ tazas de agua.
- 1 cucharadita de sal.

RELLENO

- 3 tazas de pollo desmechado.
- 1 aguacate maduro.
- 4 cucharadas de mayonesa, libre de gluten.
- 1 cucharadita de mostaza, libre de gluten.
- Sal y pimienta al gusto.



PREPARACIÓN

AREPAS

- 1 En un recipiente, colocar el agua, la sal y la **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.** poco a poco. Mezclar por 2 minutos hasta obtener una masa suave. Dejar reposar por 5 minutos.
- 2 Dividir la masa en 8-10 porciones iguales, formar bolas de masa y aplanar con las palmas de las manos hasta formar unos discos de 10-12 cm.
- 3 En una plancha a fuego medio, asar 5 minutos por cada lado. Abrir con un cuchillo por un costado y rellenar a su gusto mientras esté caliente.

RELLENO

- 4 En un envase, aplastar la mitad del aguacate con un tenedor. Agregar el pollo, la mayonesa y la mostaza. Sazonar con sal y pimienta y mezclar bien.
- 5 Abrir las arepas haciendo un bolsillo y rellenar con el pollo y láminas de la mitad restante del aguacate. Decorar con cilantro.





COPITAS DE VEGETALES (FREIDORA DE AIRE)



20 MINUTOS



15 MINUTOS



16 PORCIONES



DIFICULTAD BAJA



INGREDIENTES

COPITAS

- 1 taza de **Harina de Maíz Amarillo Precocida P.A.N.**
- 1 ¼ tazas de agua.
- Sal al gusto.
- 2 cucharadas de perejil picado.
- 1 cucharadita de ají (amarillo o rojo) cortado en cuadritos (opcional).
- Aceite para rociar.

RELLENO

- 1 calabacín cortado en tiras.
- 1 pimentón cortado en tiras finas.
- 1 zanahoria cortada en tiras finas.
- 1 cebolla cortada en medias lunas.
- Sal al gusto.
- Aceite de oliva.



PREPARACIÓN

CESTITAS

- 1 En un recipiente, colocar el agua y la sal. Añadir el perejil picado y el ají. Agregar poco a poco la **Harina de Maíz Amarillo Precocida P.A.N.** Amasar hasta obtener una masa homogénea.
- 2 Dividir la masa en 16 porciones iguales y formar pequeñas bolas. Luego, hacer un agujero en el centro con los dedos hasta formar una cestita.
- 3 Colocar las cestitas en la freidora de aire y cocinar por 10-12 minutos a 200°C.

RELLENO

- 4 En una sartén, calentar el aceite de oliva y sofreír los ingredientes hasta que ablanden en el siguiente orden: pimentón, cebolla, zanahoria y calabacín. Sazonar con sal y pimienta.
- 5 Rellenar cada copita y servir.





GNOCCHI DE CAMOTE



30 MINUTOS



10 MINUTOS



4 PORCIONES



DIFICULTAD MEDIA



INGREDIENTES

- 1 taza de **Harina de Maíz Amarillo Precocida P.A.N.**
- 1½ taza de puré de camote.
- 1 huevo.
- 1 pizca de canela, libre de gluten.
- 1 pizca de comino, libre de gluten.
- Sal y pimienta al gusto.
- Para la salsa.
- Salsa de tomate para pasta al gusto, libre de gluten.
- Queso parmesano al gusto.



PREPARACIÓN

- 1 En un envase, verter el puré de camote, la sal, la canela y el comino. Agregar la **Harina de Maíz Amarillo Precocida P.A.N.** mezclar hasta homogeneizar.
- 2 Amasar hasta obtener una mezcla homogénea y suave.
- 3 Tomar una porción de la masa y estirlarla haciendo cilindros finos, cortar en trozos de 2, 5 cm y dar forma de gnocchi.
- 4 En una olla con agua hirviendo con sal verter los gnocchi uno a uno en tandas de 15-18 unidades. Cocinar hasta que floten. Retirar y poner en un envase con la salsa de tomate. Cocinar el resto y mezclar a medida que vayan saliendo de la olla. Agregar el queso parmesano y servir.





SOPES ASADOS



20 MINUTOS



15 MINUTOS



10 PORCIONES



DIFICULTAD BAJA



INGREDIENTES

MASA

- 3 tazas de **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.**
- 4 $\frac{3}{4}$ tazas de caldo de pollo o vegetales, libre de gluten.
- $\frac{1}{4}$ taza de manteca vegetal.

SOPES

- 1 taza de frijoles pinto refritos.
- 2 tazas de tinga de pollo (pollo desmenuzado cocido en salsa de tomate y chipotles adobados).
- 1 cebolla morada cortada en medias lunas.

- 100 g de queso blanco tipo Cotija.
- $\frac{3}{4}$ taza de crema de leche.
- Cilantro en ramas.



PREPARACIÓN

- 1 En un envase, mezclar la **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.** con el caldo de pollo o vegetales y la manteca vegetal hasta lograr una masa suave y uniforme. Reservar tapada con un paño húmedo.
- 2 Formar pequeñas bolas de 6-8 cm y aplanarlas con las manos hasta obtener 1 cm de grosor. En un comal o sartén caliente, cocinar durante 2 minutos por cada lado.
- 3 Retirar del comal o sartén y levantar los bordes de los sopes haciendo pequeños pellizcos en la masa. Devolver al comal y cocinar por 2 minutos más por cada lado.
- 4 Colocar encima una capa de frijoles pinto refritos, tinga de pollo y finalizar con la crema, el queso, la cebolla morada y el cilantro.





BAKERY





POUND CAKE CLÁSICO DE VAINILLA Y LIMÓN



15 MINUTOS + 25 DE REPOSO



40 MINUTOS



12-14 PORCIONES



DIFICULTAD MEDIA



INGREDIENTES

- ¾ taza de **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.**
- ¾ taza de harina de arroz integral.
- 5 cucharadas de miel.
- ¾ taza de azúcar blanco.
- 250 g de mantequilla sin sal a temperatura ambiente.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 4 huevos enteros.
- 1 cucharadita de polvo para hornear, libre de gluten.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla, libre de gluten.
- Ralladura de 1 limón.
- ½ taza de yogurt líquido natural sin azúcar.

CUBIERTA

- 1 taza de azúcar glass.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- Ralladura de limón para decorar.



PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 170°C. Engrasar y enharinar un molde de 20 cm. o un molde rectangular.
- 2 En una batidora eléctrica, cremar la mantequilla durante 3 minutos a velocidad media alta. Agregar el azúcar blanco en forma de lluvia y batir por 2 minutos más hasta que la mezcla se torne pálida y haya duplicado su volumen. Bajar la mezcla de las paredes con una espátula de silicón eventualmente para obtener una mezcla homogénea. Reservar.
- 3 En un envase, mezclar **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.** la harina de arroz integral, el polvo para hornear y la sal. Reservar.
- 4 En otro envase con ayuda de la batidora eléctrica, agregar los huevos y agregar a velocidad baja la miel en tres partes. Una vez incorporado todo aumentar la velocidad hasta obtener una mezcla homogénea. Incorporar a esta mezcla el extracto de vainilla.
- 5 Agregar la mezcla de huevos y vainilla a la mantequilla y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
- 6 Incorporar la mezcla de harinas intercalando con yogurt, comenzando y terminando con los ingredientes secos, cuidando siempre de bajar la mezcla de los bordes del envase para que todo se mezcle bien. Agregar la ralladura de limón y mezclar hasta incorporar.
- 7 Vaciar la mezcla en el molde previamente engrasado, vaciar la mezcla y llevar al horno por 40 minutos aproximadamente.
- 8 Dejar reposar 25 minutos antes de desmoldar.
- 9 **PARA EL GLASEADO:** En un envase mezclar el azúcar glass con el jugo de limón hasta que se forme una crema. Agregar mas jugo de ser necesario o agua con ayuda de una cuchara. Romper los grumos con un batidor de globo/alambre y verter sobre la torta una vez esté fría. Decorar con unas virutas de la ralladura de limón.

SUGERENCIAS DE PREPARACIÓN

La vainilla se puede sustituir por otros aromatizantes como ralladura de naranja o limón u otros extractos o esencias.





GALLETAS DE GOTAS DE CHOCOLATE



15 MINUTOS



15 MINUTOS



18-20 PORCIONES



DIFICULTAD BAJA



INGREDIENTES

- 1 taza de **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.**
- 1 taza de harina de arroz integral.
- ½ taza de azúcar glass.
- ½ taza de azúcar morena.
- 150 g de mantequilla.
- 1 huevo.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla, libre de gluten.
- ½ cucharadita de levadura química para bizcochos tipo Royal, libre de gluten.
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio, libre de gluten.
- 1 ½ tazas de gotas de chocolate oscuro.
- Sal al gusto.



PREPARACIÓN

MASA

- 1 En un envase mezclar la **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.**, la harina de arroz integral, la levadura química para bizcochos tipo Royal y el bicarbonato de sodio. Reservar.
- 2 Con ayuda de una batidora eléctrica, batir la mantequilla hasta que se torne de un color pálido, agregar el azúcar glass y la azúcar morena y batir hasta incorporar muy bien. Agregar el extracto de vainilla y el huevo. Batir hasta incorporar todo.
- 3 Agregar la mezcla de las harinas intercalando con las gotas de chocolate hasta haber incorporado la totalidad de los ingredientes. Evitar sobre trabajar la masa.
- 4 Precalentar el horno a 170 °C y preparar dos bandejas para horno con papel encerado.
- 5 Dividir la masa en bolitas del mismo tamaño y ubicarlas en las bandejas dejando 2 cm de separación entre las galletas.
- 6 Hornear por 12-15 minutos o hasta que los bordes estén ligeramente dorados. Retirar del horno y dejar enfriar en una rejilla.





GALLETAS DE AVENA, CHOCOLATE Y PASAS



10 MINUTOS



15 MINUTOS



16-18 PORCIONES



DIFICULTAD BAJA



INGREDIENTES

- 1 ½ taza **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.**
- 150 g de azúcar.
- 150 gr de mantequilla.
- 1 cucharadita de vainilla, libre de gluten.
- 1 huevo.
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 taza de avena, libre de gluten.
- ½ taza de gotas o trozos de chocolate, libre de gluten.
- ½ taza de pasas.



PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 170°C.
- 2 Con ayuda de una batidora eléctrica o simplemente de forma manual, batir la mantequilla, el azúcar hasta cremar, luego añadir la vainilla e incorporar el huevo, seguir batiendo.
- 3 Incorporar la **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.**, el bicarbonato y la sal, agregar las gotas de chocolate y la avena y por último las pasas. Mezclar para incorporar.
- 4 Colocar en una bandeja de horno 1 cucharada de la mezcla de galletas separadas por 4 cm de lado, aplastar suavemente.
- 5 Hornear a 170° C por 15 minutos o hasta que doren en los bordes.
- 6 Dejar enfriar en una rejilla.





MUFFINS DE NARANJA CON SEMILLAS DE AMAPOLA



20 MINUTOS



30 MINUTOS



8-10 PORCIONES



DIFICULTAD BAJA



INGREDIENTES

- 1 taza de **Harina de Maíz Amarillo Precocida P.A.N.**
- 1 taza de harina de arroz.
- 1 taza de azúcar.
- ½ taza de mantequilla a temperatura ambiente.
- 4 huevos.
- 2 cucharaditas de polvo para hornear, libre de gluten.
- Ralladura de una naranja.
- 3 cucharadas de semillas de amapola (opcional).
- ½ taza de jugo de naranja.

CUBIERTA

- ¾ taza de azúcar glass.
- 1 cucharada de jugo de naranja.



PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180 °C. Preparar con capacillos un molde para muffins o engrasar con mantequilla y espolvorear **Harina de Maíz Amarillo Precocida P.A.N.**
- 2 En una batidora eléctrica, colocar la mantequilla a temperatura ambiente y batir junto al azúcar hasta cremar. Agregar los huevos uno a uno y batir hasta obtener una crema suave y homogénea. Añadir la ralladura de naranja.
- 3 Agregar a la mezcla la **Harina de Maíz Amarillo Precocida P.A.N.**, el polvo para hornear, la harina de trigo intercalando con el jugo de naranja. Mezclar hasta lograr una consistencia uniforme. Agregar las semillas de amapola y batir sólo para incorporar.
- 4 Verter la mezcla en los moldes y hornear por 30 minutos o hasta que doren.
- 5 Retirar del horno y dejar enfriar antes de desmoldar.
- 6 Para la cubierta: Mezclar el azúcar glass con el jugo de naranja hasta que esté cremoso y sin grumos. Verter sobre los muffins.





BROWNIES P.A.N.



40-50 MINUTOS



30-40 MINUTOS



10-12 PORCIONES



DIFICULTAD BAJA



INGREDIENTES

- ½ taza de **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.**
- ¾ taza de agua.
- Una pizca de sal.
- 4 huevos medianos.
- 1 ½ tazas de azúcar.
- 1 taza de mantequilla a temperatura ambiente.
- 1 taza de chocolate negro derretido.
- ¼ taza de cacao en polvo, libre de gluten.
- 1 cucharadita levadura en polvo, libre de gluten.
- 1 taza de nueces (opcional).
- Cacao en polvo para enharinar el molde.



PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180° C. Engrasar un molde de horno y espolvorear con el cacao. Reservar.
- 2 En un recipiente, verter el agua y agregar la sal. Incorporar la **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.** poco a poco hasta integrar. Reservar la masa.
- 3 En un envase aparte, batir el azúcar con los huevos y el cacao hasta cremar. Reservar.
- 4 Con la ayuda de un batidor eléctrico, mezclar la mantequilla y la levadura en polvo. Luego, agregar la masa lentamente. Añadir la cobertura de chocolate e incorporar la mezcla del huevo, y las nueces partidas (opcional). Batir hasta que todo esté integrado. Verter la mezcla en el molde previamente engrasado.
- 5 Hornear por 30-40 minutos. Retirar y dejar reposar para desmoldar.





MUFFINS DE FRESAS



20 MINUTOS



30 MINUTOS



6-8 PORCIONES



DIFICULTAD BAJA



INGREDIENTES

- 1 taza de **Harina de Maíz Amarillo Precocida P.A.N.**
- 1 taza de almendras en polvo.
- ¼ taza de almidón de maíz.
- 1 taza de azúcar morena.
- ½ taza de mantequilla a temperatura ambiente.
- 4 huevos.
- 2 cucharaditas de levadura química para bizcochos tipo Royal, libre de gluten.
- ½ cucharadita de ralladura de limón.
- ½ cucharadita de sal.
- 2 tazas de fresas cortadas en cuartos.
- ½ taza de azúcar blanca.



PREPARACIÓN

- 1 Para la confitura: En una olla colocar 1 taza de fresas y el azúcar, cocinar a fuego medio por 10 minutos. Dejar enfriar y reservar.
- 2 Precalentar el horno a 180 °C. Engrasar un molde para muffins con mantequilla y espolvorear **Harina de Maíz Amarillo Precocida P.A.N.**
- 3 En una batidora eléctrica, colocar la mantequilla a temperatura ambiente y batir junto al azúcar hasta cremar. Agregar los huevos uno a uno y batir hasta obtener una crema suave y homogénea. Añadir la ralladura de limón.
- 4 Agregar a la mezcla la **Harina de Maíz Amarillo Precocida P.A.N.**, la levadura química para bizcochos tipo Royal, el almidón de maíz, la sal y las almendras en polvo y mezclar hasta lograr una consistencia uniforme. Reservar.
- 5 Con la ayuda de una espátula, añadir la mitad de las fresas y mezclar de forma envolvente hasta integrar.
- 6 Verter la mezcla en los moldes y hornear por 30 minutos o hasta que doren.
- 7 Retirar del horno y dejar enfriar antes de desmoldar. Cubrir con confitura de fresas.





PASTELITOS DE MANZANA Y CANELA



30 MINUTOS



15 MINUTOS



4 PORCIONES



DIFICULTAD MEDIA



INGREDIENTES

MASA

- 1 taza de **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.**
- 1 taza de agua.
- $\frac{1}{4}$ taza leche.
- 2 cucharaditas de canela en polvo.
- 2 cucharadas de azúcar.

RELLENO

- 3 manzanas peladas y cortadas en cuadritos.
- 2 cucharadas de mantequilla.
- $\frac{1}{4}$ taza de azúcar.
- 2 cucharaditas de canela en polvo.
- 1 cucharada de fécula de maíz.
- $\frac{1}{4}$ taza de agua.
- Azúcar y canela al gusto para decorar.



PREPARACIÓN

MASA

- 1 En un envase, mezclar el agua, la leche, la canela y el azúcar. Agregar la **Harina Maíz Blanco Precocida P.A.N.** y mezclar hasta obtener una masa suave y tersa. Dejar reposar por 3 minutos.

RELLENO

- 2 Calentar la mantequilla en una olla, agregar las manzanas, el azúcar y la canela. Cocinar por 3 minutos, moviendo constantemente.
- 3 Disolver la fécula de maíz en el agua y agregarla al sartén con las manzanas. Llevar a ebullición y cocinar hasta que comience a espesar, cerca de 3 minutos más. Reservar.

ARMAR

- 4 Dividir la masa en 8-10 porciones iguales y formar pequeñas bolas. Colocar papel plástico sobre un mesón y aplanar la masa hasta obtener un disco de $\frac{1}{2}$ cm de grosor. Verter una porción del relleno de manzanas y cubrir con otro disco igual, sellar uniendo ambos bordes con la ayuda de un cortador redondo.
- 5 Calentar suficiente aceite y freír cuidadosamente las empanadas hasta dorar. Retirar del aceite y dejar reposar en papel absorbente. Espolvorear con azúcar y canela.
- 6 Servir calientes.





MANDOCAS O ROSQUITAS DULCES DE PLÁTANO



30 MINUTOS



20 MINUTOS



18-20 PORCIONES



DIFICULTAD BAJA



INGREDIENTES

- 2 tazas de **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.**
- 2 ½ tazas de agua.
- 1 taza de papelón rallado.
- 1 plátano maduro cocido, hecho puré.
- ¾ taza de queso blanco duro rallado.
- 2 cucharadas de semillas de anís (opcional).
- Aceite de maíz para freír.



PREPARACIÓN

- 1 En una olla, colocar el agua y el papelón a fuego medio hasta que este se disuelva y se haga una miel ligera. Dejar enfriar por completo.
- 2 Verter en un recipiente el agua de papelón y agregar la **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.** poco a poco y remover. Agregar el puré de plátano y amasar por 2 minutos.
- 3 Incorporar el queso, las semillas de anís y amasar por 2 minutos. Dejar reposar la masa por 5 minutos tapada.
- 4 Dividir la masa en 18-20 porciones iguales y formar bolas. Estirarlas sobre las manos hasta obtener unos cilindros alargados. Unir los extremos para formar un aro.
- 5 Freír en abundante aceite caliente, girándolas hasta que se doren ambas caras. Retirar y dejar escurrir el exceso de aceite en papel absorbente.

OBSERVACIONES

Hay lugares donde las sirven con una porción extra de queso para ir comiendo simultáneamente mandoca y queso fresco.





TORTITAS ESPONJOSAS



25 MINUTOS



15 MINUTOS



6 PORCIONES



DIFICULTAD BAJA



INGREDIENTES

- ½ taza de **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.**
- ¼ taza de almidón de maíz.
- ½ cucharadita de bicarbonato, libre de gluten.
- 1 cucharadita de levadura en polvo, libre de gluten.
- ½ cucharadita de sal.
- 2 huevos enteros.
- 1¼ taza de yogur natural.
- 3 cucharadas de azúcar blanco.
- 1 cucharadita de canela.
- 1 cucharadita de vainilla, libre de gluten.
- 3 cucharada de mantequilla sin sal derretida.



PREPARACIÓN

- 1 En un envase, mezclar la **Harina de Maíz Blanco Precocida P.A.N.**, almidón de maíz, el bicarbonato y la levadura en polvo, tamizar y reservar.
- 2 En un envase batir los huevos vigorosamente, añadir el yogur poco a poco, el azúcar, la sal, la canela y la vainilla, mezclar. Agregar la mezcla de las harinas poco a poco y remover.
- 3 Agregar la mantequilla. Batir hasta incorporar todos los ingredientes.
- 4 Engrasar y calentar una plancha o sartén a fuego bajo, agregar la mezcla con un cucharón. Cocinar hasta que a la tortita se le formaran pequeños hoyos. Voltear la tortita cuidadosamente y cocinar el otro lado hasta que esté dorada.
- 5 Repetir con la masa restante. Servir calientes con sirope de maple

SUGERENCIAS DE PREPARACIÓN

Mientras se preparan las tortitas se pueden mantener calientes las que estén listas en el horno a 100°C





LIVE FREE
→
EAT FREE
←
GLUTEN FREE

SÍGUENOS:

 [@allofpan](https://www.instagram.com/allofpan)

 [@pan_espana](https://www.instagram.com/pan_espana)

 [allofpan.com](https://www.allofpan.com)