



SINCE 1960



NO
GMO



SIN GLUTEN
ISENTO DE GLÚTEN
SENZA GLUTINE



ES-363-001

P.A.N.
SINCE 1960

HARINA DE MAÍZ
AMARILLO
PRECOCCIDA

HARINA DE MAÍZ AMARILLO PRECOCCIDA
FARINA DE MILHO AMARELO PRECOCCIDA
FARINA PRECOCITA DI MAIS GIALLO
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
PRECOCCIDA

HARINA DE MAÍZ BLANCO PRECOCCIDA
FARINA DE MILHO BRANCO PRECOCCIDA
FARINA PRECOCITA DI MAIS BIANCO
CANTIDAD NETA / QUANTIDADE LÍQUIDA /
QUANTITÀ NETTA: 1 kg (2.20 lb)

RECETARIO/RECETARIO P.A.N.
CELÍACOS/CELÍACO

BIZCOCHO CLÁSICO DE VAINILLA
PÃO-DE-LÓ CLÁSSICO DE BAUNILHA





INGREDIENTES

- 165 g de **Harina Precocida de Maíz Blanco P.A.N.**
- 165 g de harina de arroz integral.
- 125 g de azúcar glass o en polvo.
- 125 g de mantequilla sin sal a temperatura ambiente.
- 1 g de sal.
- 35 g de huevo ligeramente batido.
- 7 g de leche entera.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.



PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 170 °C. Engrasa y enharina un molde de 20 cm o un molde rectangular.
- 2 En una batidora eléctrica, bate la mantequilla a velocidad media-alta durante 3 minutos. Agrega el azúcar blanco de forma gradual y bate durante 2 minutos más hasta que la mezcla se vuelva pálida y duplique su volumen. De vez en cuando, raspa los lados del tazón con una espátula de silicona para obtener una mezcla uniforme. Reserva.
- 3 En un recipiente, mezcla la **Harina Precocida de Maíz Blanco P.A.N.**, la harina de arroz integral, el polvo de hornear y la sal. Reserva.
- 4 En otro recipiente y con la ayuda de la batidora eléctrica, agrega los huevos y, a baja velocidad, añade la miel en tres partes. Una vez que todo esté incorporado, aumenta la velocidad hasta obtener una mezcla uniforme. Agrega el extracto de vainilla a esta mezcla.
- 5 Añade la mezcla de huevos y vainilla a la mantequilla y mezcla hasta obtener una mezcla uniforme.
- 6 Incorpora la mezcla de harinas alternando con el yogur, comenzando y terminando con los ingredientes secos. Asegúrate de bajar la mezcla de los bordes del recipiente para que todo se mezcle bien.
- 7 Agrega la ralladura de limón y mezcla hasta incorporar.
- 8 Vierte la mezcla en el molde previamente engrasado y hornéala durante aproximadamente 40 minutos.
- 9 Deja reposar durante 25 minutos antes de desmoldar.
- 10 **PARA EL GLASEADO:** en un recipiente, mezcla el azúcar glasé con el jugo de limón hasta obtener una crema. Agrega más jugo si es necesario o agua, utilizando una cuchara. Rompe los grumos con un batidor de alambre y vierte la mezcla sobre el pastel una vez que esté frío. Decora con virutas de la ralladura de limón.





INGREDIENTES

- 165 g de **Farinha de Milho Branco Pré-Cozinhada P.A.N.**
- 165 g de farinha de arroz integral.
- 125 g de açúcar de confeiteiro ou em pó.
- 125 g de manteiga sem sal à temperatura ambiente.
- 1 g de sal.
- 35 g de ovo levemente batido.
- 7 g de leite gordo.
- 1 colher de chá de extrato de baunilha.



PREPARAÇÃO

- 1 Pré-aqueça o forno a 170 °C. Unte uma forma de 20 cm ou uma forma de bolo retangular e coloque um pouco de farinha.
- 2 Numa batedeira elétrica, bata a manteiga a uma velocidade média-elevada durante 3 minutos. Adicione gradualmente o açúcar branco e bata durante mais 2 minutos até que a mistura fique clara e duplique em volume. De vez em quando, raspe os lados da tigela com uma espátula de silicone para obter uma mistura homogênea. Reserve.
- 3 Numa tigela, misture a **Farinha de Milho Branco Pré-Cozinhada P.A.N.**, a farinha de arroz integral, o fermento em pó e o sal. Reserve.
- 4 Numa outra tigela e com a ajuda da batedeira elétrica, junte os ovos e, a uma velocidade baixa, adicione o mel em três partes. Quando tudo estiver incorporado, aumente a velocidade até obter uma mistura homogênea. Adicione o extrato de baunilha a esta mistura.
- 5 Adicione a mistura de ovos e baunilha à manteiga e misture até ficar homogêneo.
- 6 Junte a mistura de farinha alternadamente com o iogurte, começando e terminando com os ingredientes secos. Certifique-se de que a mistura desce pelas bordas da tigela para que tudo fique bem misturado.
- 7 Adicione a raspa de limão e misture até ficar incorporado.
- 8 Deite a mistura na forma para bolo untada e leve ao forno durante aproximadamente 40 minutos.
- 9 Deixe repousar durante 25 minutos antes de retirar da forma.
- 10 **PARA A COBERTURA:** numa tigela, misture o açúcar de confeiteiro com o sumo de limão até ficar cremoso. Adicione mais sumo, se necessário, ou água, utilizando uma colher. Desfaça os grumos com um batedor de arame e verta a mistura or cima do bolo arrefecido. Decore com raspas de casca de limão.



TORTITAS ESPONJOSAS PERFECTAS PANQUECAS PERFEITAS E FOFAS





INGREDIENTES

- 1/2 taza de **Harina Precocida de Maíz Blanco P.A.N.**
- 1/4 taza de fécula de maíz.
- 1/2 cucharada de bicarbonato.
- 1 cucharada de levadura en polvo.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 2 huevos enteros.
- 1 1/4 taza de suero de leche.
- 3 cucharadas de azúcar blanco.
- 1 cucharadita de canela.
- 1 cucharadita de vainilla.
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal derretida.



PREPARACIÓN

- 1 En un recipiente grande, mezcla la **Harina Precocida de Maíz Blanco P.A.N.**, la fécula de maíz, el bicarbonato y el polvo de hornear. Luego, tamiza la mezcla y resévala.
- 2 En otro recipiente, bate vigorosamente los huevos y luego añade el suero de leche poco a poco, junto con el azúcar, la sal, la canela y la vainilla. Mezcla bien todos los ingredientes. A continuación, agrega gradualmente la mezcla de las harinas y remueve hasta obtener una masa homogénea.
- 3 Incorpora la mantequilla a la mezcla y continúa batiendo hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.
- 4 Engrasa y calienta una plancha o sartén a fuego bajo. Con la ayuda de un cucharón, agrega la masa en la plancha caliente. Cocina hasta que aparezcan pequeños hoyos en la superficie de las tortitas. Luego, con cuidado, voltéalas para cocinar el otro lado hasta que estén doradas.
- 5 Repite el proceso con la masa restante. Sirve las tortitas calientes y acompáñalas con sirope de maple.

Sugerencia: mientras preparas las tortitas, puedes mantenerlas calientes en el horno a 100 °C.





INGREDIENTES

- 1/2 chávena de **Farinha de Milho Branco Pré-Cozinhada P.A.N.**
- 1/4 de chávena de amido de milho.
- 1/2 colher de sopa de bicarbonato de sódio.
- 1 colher de sopa de fermento em pó.
- 1/2 colher de chá de sal.
- 2 ovos inteiros.
- 1 1/4 de chávena de iogurte.
- 3 colheres de sopa de açúcar branco.
- 1 colher de chá de canela.
- 1 colher de chá de baunilha.
- 3 colheres de sopa de manteiga sem sal, derretida.



PREPARAÇÃO

- 1 Numa tigela grande, misture a **Farinha de Milho Branco Pré-Cozinhada P.A.N.**, o amido de milho, o bicarbonato de sódio e o fermento em pó. Seguidamente, peneire a mistura e reserve.
- 2 Noutra tigela, bata os ovos vigorosamente e, em seguida, adicione o iogurte pouco a pouco, em conjunto com o açúcar, o sal, a canela e a baunilha. Misture bem todos os ingredientes. Seguidamente, adicione gradualmente a mistura de farinha e mexa até obter uma massa homogénea.
- 3 Adicione a manteiga à mistura e continue a bater até que todos os ingredientes estejam bem incorporados.
- 4 Unte e aqueça uma chapa ou frigideira em lume brando. Com uma concha, coloque a massa na chapa quente. Cozinhe até aparecerem pequenos furos na superfície das panquecas. Depois, vire-as cuidadosamente para cozinhar o outro lado até ficarem douradas.
- 5 Repita o processo com a restante massa. Sirva as panquecas quentes e acompanhe-as com xarope de ácer.

Sugestão: enquanto prepara as panquecas, pode mantê-las quentes num forno a 100 °C.



PAN DE MAÍZ Y BATATA BROA DE MILHO E BATATA





INGREDIENTES

- 1 taza de **Harina Precocida de Maíz Amarillo P.A.N.**
- 1 taza de leche entera.
- 1 taza de puré de batata.
- 2/3 taza de maicena.
- 3 huevos.
- 1/2 taza de aceite vegetal.
- 2/3 taza de azúcar moreno.
- 1 cucharadita de vainilla.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 1/2 cucharadita de canela.
- 1/2 cucharadita de nuez moscada.



PREPARACIÓN

- 1 Engrasa y enharina moldes de porciones individuales. Precalienta el horno a 200 °C.
- 2 En un recipiente grande, combina la **Harina Precocida de Maíz Amarillo P.A.N.**, la maicena, el azúcar moreno, el polvo de hornear, la nuez moscada, la canela y la sal. Mezcla bien y reserva.
- 3 En otro bol, con un batidor de mano mezcla el puré de maíz, la leche, los huevos, el aceite y la vainilla. Asegúrate de que los ingredientes húmedos estén completamente integrados.
- 4 Poco a poco, agrega la mezcla de ingredientes secos a los ingredientes húmedos y mezcla hasta obtener una masa uniforme.
- 5 Vierte la mezcla en los moldes preparados y llévalos al horno durante aproximadamente 40 minutos, o hasta que los panecitos adquieran un ligero tono dorado.





INGREDIENTES

- 1 chávena de **Farinha de Milho Amarela Pré-Cozinhada P.A.N.**
- 1 chávena de leite gordo.
- 1 chávena de puré de batata.
- 2/3 de chávena de amido de milho.
- 3 ovos.
- 1/2 chávena de óleo vegetal.
- 2/3 de chávena de açúcar mascavado.
- 1 colher de chá de baunilha.
- 1 colher de chá de fermento em pó.
- 1/2 colher de chá de sal.
- 1/2 colher de chá de canela.
- 1/2 colher de chá de noz-moscada.



PREPARAÇÃO

- 1 Unte formas para porções individuais e coloque um pouco de farinha. Pré-aqueça o forno a 200 °C.
- 2 Numa tigela grande, misture a **Farinha de Milho Amarela Pré-Cozinhada P.A.N.**, o amido de milho o açúcar mascavado, o fermento em pó, a noz-moscada, a canela e o sal. Misture bem e reserve.
- 3 Noutra tigela, com um batedor, misture o puré de milho, o leite, os ovos, o óleo e a baunilha. Certifique-se de que os ingredientes húmidos estão completamente integrados.
- 4 Adicione gradualmente a mistura de ingredientes secos aos ingredientes húmidos e misture até obter uma massa uniforme.
- 5 Deite a massa nas formas preparadas e leve ao forno durante aproximadamente 40 minutos ou até que os pãezinhos fiquem ligeiramente dourados.



TARTA DE CHOCOLATE BOLO DE CHOCOLATE





INGREDIENTES

- 130 g de **Harina Precocida de Maíz Blanco P.A.N.**
- 130 g de harina de arroz integral.
- 90 g de cacao en polvo.
- 7,5 g de bicarbonato de sodio.
- 170 g de mantequilla sin sal a temperatura ambiente.
- 1,5 g de sal.
- 220 g de azúcar moreno.
- 220 g de azúcar blanco.
- 2 huevos enteros.
- 1 vaina de vainilla.
- 375 g de yogur natural sin azúcar.



PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 160 °C. Engrasa y enharina un molde de 20 cm y reserva.
- 2 En una batidora eléctrica, crema la mantequilla durante 3 minutos a velocidad media-alta. Agrega ambos tipos de azúcar en forma de lluvia y bate por 3 minutos más hasta que la mezcla se torne pálida y duplique su volumen. Ocasionalmente, baja la mezcla de las paredes con una espátula de silicona para obtener una mezcla homogénea. Reserva esta mezcla.
- 3 En un envase, mezcla la **Harina Precocida de Maíz Blanco P.A.N.** con la harina de arroz integral, el cacao en polvo y el bicarbonato de sodio.
- 4 En otro envase, con la ayuda de una batidora eléctrica, bate los huevos uno a uno a velocidad media-baja y añade las semillas de la vaina de vainilla.
- 5 Agrega la mezcla de huevos y vainilla a la mantequilla y mezcla hasta obtener una consistencia homogénea.
- 6 Incorpora la mezcla de harinas intercalándola con el yogur, comenzando y terminando con los ingredientes secos. Asegúrate siempre de bajar la mezcla de los bordes del envase para que todo esté bien integrado.
- 7 Vierte la mezcla en el molde previamente engrasado y hornéala por aproximadamente 30 minutos.
- 8 Deja reposar durante 25 minutos antes de desmoldarlo.





INGREDIENTES

- 130 g de **Farinha de Milho Branco Pré-Cozinhada P.A.N.**
- 170 g de manteiga sem sal à temperatura ambiente.
- 220 g de açúcar branco.
- 130 g de farinha de arroz integral.
- 1,5 g de sal.
- 2 ovos inteiros.
- 90 g de cacau em pó.
- 220 g de açúcar mascavado.
- 1 vagem de baunilha.
- 7,5 g de bicarbonato de sódio.
- 375 g de iogurte natural sem açúcar.



PREPARAÇÃO

- 1 Pré-aqueça o forno a 160 °C. Unte uma forma de 20 cm, cloque um pouco de farinha e reserve.
- 2 Numa batedeira elétrica, bata a manteiga durante 3 minutos a uma velocidade média-alta. Adicione os dois tipos de açúcar aos poucos e bata durante mais 3 minutos até que a mistura fique clara e duplique de volume. De vez em quando, coloque a mistura nas paredes laterais para baixo com uma espátula de silicone para obter uma mistura homogénea. Reserve esta mistura.
- 3 Numa tigela, misture a **Farinha de Milho Branco Pré-Cozinhada P.A.N.** com a farinha de arroz integral, o cacau em pó e o bicarbonato de sódio.
- 4 Noutro recipiente, com uma batedeira elétrica, bata os ovos, um de cada vez, a uma velocidade média-baixa e adicione as sementes da vagem de baunilha.
- 5 Adicione a mistura de ovos e baunilha à manteiga e misture até obter uma consistência homogénea.
- 6 Junte a mistura de farinha à mistura de iogurte, começando e terminando com os ingredientes secos. Certifique-se sempre de que a mistura desce das bordos do recipiente para que tudo fique bem integrado.
- 7 Deite a mistura na forma untada e leve ao forno durante cerca de 30 minutos.
- 8 Deixar repousar durante 25 minutos antes de desenformar.



MAGDALENAS DE MAÍZ MADALENAS DE MILHO





INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de **Harina Precocida de Maíz Amarillo P.A.N.**
- 3/4 de taza de almidón de maíz.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 1/2 taza de azúcar.
- 1 1/2 cucharadas de levadura en polvo.
- 2 tazas de leche.
- 3 huevos.
- 1/2 taza de mantequilla derretida.



PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 200 °C.
- 2 Engrasa un molde para magdalenas con mantequilla y espolvorea **Harina Precocida de Maíz Amarillo P.A.N.**
- 3 Vierte la mezcla en el molde, llenando cada espacio hasta con 3/4 de su capacidad.
- 4 Hornea las magdalenas durante 20-25 minutos.
- 5 Inserta un palillo en el centro de las magdalenas, si sale limpio están listas.





INGREDIENTES

- 1 1/2 chávena de **Farinha de Milho Amarela Pré-Cozinhada P.A.N.**
- 3/4 de chávena de amido de milho.
- 1/2 colher de chá de sal.
- 1/2 chávena de açúcar.
- 1 1/2 colher de sopa de fermento em pó.
- 2 chávenas de leite.
- 3 ovos.
- 1/2 chávena de manteiga derretida.



PREPARAÇÃO

- 1 Pré-aqueça o forno a 200 °C.
- 2 Unte uma forma de queques com manteiga e polvilhe com **Farinha de Milho Amarela Pré-Cozinhada P.A.N.**
- 3 Verta a mistura na forma, enchendo cada espaço até 3/4 da sua capacidade.
- 4 Cozer as madalenas durante 20 a 25 minutos.
- 5 Introduza um palito no centro das madalenas e, se sair limpo, estão prontas.



BIZCOCHO CLÁSICO DE VAINILLA Y LIMÓN
PÃO-DE-LÓ CLÁSSICO DE BAUNILHA E LIMÃO





INGREDIENTES

- 125 g de **Harina Precocida de Maíz Blanco P.A.N.**
- 125 g de harina de arroz integral.
- 100 g de miel.
- 120 g de azúcar blanco.
- 250 g de mantequilla sin sal a temperatura ambiente.
- 1,5 g de sal.
- 4 huevos enteros.
- 5 g de polvo para hornear.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- 120 g de yogur líquido natural sin azúcar.
- Ralladura de 1 limón.

PARA LA 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 hay 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 Precocida de Maíz Blanco 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 yogur, comenzando y terminando con los ingredientes secos, cuidando siempre de bajar la mezcla de los bordes del envase para que todo se mezcle bien.
- 7 Agregar la ralladura de limón y mezclar hasta incorporar.
- 8 Vaciar la mezcla en el molde previamente engrasado, vaciar la mezcla y llevar al horno por 40 minutos aproximadamente.
- 9 Dejar reposar 25 minutos antes de desmoldar.
- 10 **PARA EL GLASEADO:** en un envase mezclar el azúcar glass con el jugo de limón hasta que se forme una crema. Agregar más 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.





INGREDIENTES

- 125 g de **Farinha de Milho Branco Pré-Cozinhada P.A.N.**
- 125 g de farinha de arroz integral.
- 100 g de mel.
- 120 g de açúcar branco.
- 250 g de manteiga sem sal à temperatura ambiente.
- 1,5 g de sal.
- 4 ovos inteiros.
- 5 g de fermento em pó.
- 1 colher de chá de extrato de baunilha.
- 120 g de iogurte líquido natural sem açúcar.
- Raspa de 1 limão.

PARA A COBERTURA

- 1 chávena de açúcar de confeiteiro.
- 2 colheres de sopa de sumo de limão.
- Raspa de limão para decorar.



PREPARAÇÃO

- 1 Pré-aqueça o forno a 170 °C. Unte uma forma de bolo de 20 cm ou retangular e coloque um piuco de farinha.
- 2 Numa batedeira elétrica, bata a manteiga durante 3 minutos a uma velocidade média-alta. Adicione o açúcar branco aos poucos e bata durante mais 2 minutos até que a mistura fique clara e duplique de volume. Utilize uma espátula de silicone para raspar a mistura dos lados, se necessário, para obter uma mistura homogénea. Reserve.
- 3 Numa tigela, misture a **Farinha de Milho Branco Pré-Cozinhada P.A.N.**, a farinha de arroz integral, o fermento em pó e o sal. Reserve.
- 4 Noutro recipiente, com a ajuda de uma batedeira elétrica, junte os ovos e adicione o mel em três partes, a uma velocidade baixa. Quando tudo estiver incorporado, aumente a velocidade até obter uma mistura homogénea. Adicione o extrato de baunilha a esta mistura.
- 5 Adicione a mistura de ovos e baunilha à manteiga e misture até ficar homogéneo.
- 6 Junte a mistura de farinha alternadamente com o iogurte, começando e terminando com os ingredientes secos, tendo sempre o cuidado de raspar a mistura das bordas da tigela para que tudo fique bem misturado.
- 7 Adicione a raspa de limão e misture até incorporar.
- 8 Deite a mistura na forma previamente untada, verta a mistura e leve ao forno durante cerca de 40 minutos.
- 9 Deixe repousar durante 25 minutos antes de retirar da forma.
- 10 **PARA A COBERTURA:** numa tigela, misture o açúcar em pó com o sumo de limão até ficar cremoso. Adicione mais sumo, se necessário, ou água com uma colher. Desfaça os grumos com um batedor de arame e verta sobre o bolo arrefecido. Decore com algumas raspas de casca de limão.





RECETARIO/RECETARIO P.A.N.
CELÍACOS/CELÍACO