



TU PAN CASERO



RECETAS DE PAN FACILES

PAN DE AVENA

Bienvenidos a una receta increíble que revolucionará tu cocina: pan casero de avena. Si estás buscando una opción saludable, fácil y llena de sabor, este es el pan perfecto para ti. Vamos a sumergirnos en los beneficios, la preparación y algunos trucos personales que harán que tu pan de avena sea irresistible.

Beneficios de Hacer Pan con Avena

El pan casero de avena no solo es delicioso, sino que también es una opción saludable. La avena, rica en fibra y nutrientes, es un ingrediente estrella para quienes buscan mejorar su dieta diaria. Además, es saciante, lo que significa que te sentirás lleno por más tiempo, perfecto para mantener una dieta equilibrada.

He probado muchas recetas, pero esta versión de pan 100% avena integral me tiene completamente enamorada. Es fácil de hacer, y lo mejor es que puedes congelarlo en rodajas, listo para usar cuando lo necesites.

Ingredientes Clave

Los ingredientes son simples y accesibles:

- 300 gramos de harina de avena
- 120 gramos de copos de avena
- 8 gramos de levadura seca o 25 gramos de levadura fresca para pan
- 500 mililitros de agua templada
- 1 cucharada de sal

Consejo personal: Si quieres un pan más esponjoso, puedes sustituir parte de la harina de avena con harina integral de espelta o trigo, pero si prefieres una versión sin gluten, mantén la avena

como único ingrediente de base.

Preparación Paso a Paso del Pan de Avena

1. Mezclar los ingredientes secos: En un bol grande, agrega la harina de avena, los copos de avena y la sal. Remueve para combinar todo. Si estás usando harina de avena casera, simplemente muele avena regular en un procesador de alimentos hasta obtener una textura fina.
2. Añadir la levadura: En el centro de la mezcla, haz un hueco y añade la levadura. Si usas levadura seca instantánea, no necesitas activarla previamente. En cambio, si prefieres la levadura fresca, disuélvela en un poco de agua templada antes de agregarla a la mezcla.
3. Agregar el agua: Vierte el agua templada poco a poco y mezcla con una cuchara o espátula. La masa será húmeda, pero es normal. La avena absorbe más agua que las harinas tradicionales, así que dale tiempo.
4. Reposar y levar: Cubre con un paño limpio y deja que doble su tamaño. Tardará entre 30 min y 1 h. Si hace frío, precalienta el horno a 50 °C unos minutos, apágalo y deja que repose dentro.
5. Hornear: Precalienta el horno a 200 °C. Hornea durante 40-45 minutos. La corteza será crujiente. Si al golpear suena hueco, está listo.
6. Enfriar: Deja enfriar completamente antes de cortarlo. Idealmente 12 horas para que la miga se asiente.

Variaciones de Pan de Avena

- Pan de avena sin harina: usa solo avena, ideal para dietas sin gluten (certificada).
- Pan rápido: usa levadura de acción rápida para reducir tiempos.

Cómo Conservar y Disfrutar tu Pan de Avena

Corta en rebanadas y congela. Tostar antes de comer para mejor sabor. Perfecto con mantequilla,

aguacate, sopas o sándwiches saludables.

¿Se Puede Hacer Pan con Harina de Avena?

¡Sí! Es una excelente forma de incorporar más fibra a tu dieta. Aunque es más denso que el pan tradicional, sigue siendo delicioso y muy nutritivo.