

# La página de los padres

## Una Mirada a Nuestro Libro

Hoy su niño disfrutó del libro, *El Chiu-Chiu de Granos Integrales* por Kathy Reeves, Mary Stickney y Diane Bowden. El tren tiene la misión de encontrar granos integrales que los niños puedan comer. Los granos integrales son alimentos tales como trigo integral, arroz café integral, maíz y avena integrales. Trate de que la mitad de los granos que coma sean granos integrales. Como una actividad familiar divertida, haga el Pan en una Bolsa.

Dedique tiempo para leer con su niño y recuerde estos consejos al compartir una historia.



- Haga de éste un momento especial juntos.
- Siga la historia, pero déle tiempo a su hijo para que haga las preguntas y comentarios.
- ¡Agregue variedad y “vida” a su voz cuando lea— demuéstrele que usted también disfruta de la lectura!
- Incluya a niños mayores y otros miembros de la familia— nunca estamos muy viejos para escuchar una buena historia.
- Muéstrela a su niño cómo cuidar sus libros— Use un marcador de libros de papel para marcar la página, y voltee la página suavemente.
- Lo más importante—¡DIVIÉRTANSE!

### ¡Lea Todo al Respetto!

¡Aquí aparecen algunos libros adicionales que podrá disfrutar al compartirlos con su hijo!

- *I Like Pasta* by Jennifer Julius
- *Carla's Sandwich* by Debbie Herman
- *Everyone Bakes Bread* by Norah Dooley
- *Bread, Bread, Bread* by Ann Morris
- *The Unbeatable Bread* by Lyn Littlefield Hoopes

**¡Busque estos títulos en la biblioteca pública!**

# Pan en una Bolsa

## La barra rinde 16 rodajas

- 2 tazas de harina para todo propósito, dividida
- 1 paquete de levadura de crecimiento rápido
- 3 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de leche en polvo sin grasa
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de agua caliente (125 a 130 grados F)
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de harina de trigo integral



Para mezclar los ingredientes, use una bolsa de un galón, del tipo que se sella y usa para congelar.

1. Agregue a la bolsa:
  - 1 taza de harina para todo propósito
  - 1 paquete de levadura de crecimiento rápido
  - 3 cucharadas de azúcar
  - 3 cucharadas de leche en polvo sin grasa
  - 1 cucharadita de sal
2. Agite y apriete la bolsa con los dedos para mezclar los ingredientes.
3. ¡Es hora de agregar más ingredientes! Abra la bolsa y agregue:
  - 1 taza de agua caliente (125 a 130 grados F)
  - 3 cucharadas de aceite vegetal
4. Vuelva a sellar la bolsa. Mezcle todo apretando la bolsa con sus dedos.
5. Abra la bolsa y agregue:
  - 1 taza de harina de trigo integral
  - suficiente cantidad de de harina para todo propósito para hacer una masa firme (menos de 1 taza en total)
6. Sáquele el aire a la bolsa y séllela. Apriétela hasta que la bolsa se separe de la masa.
7. Coloque un poco de harina en sus manos. Remueva la masa de la bolsa. Colóquela en una superficie de trabajo limpia, espolvoree con harina.
8. Use sus dedos para doblar la masa, la palma de su mano para presionar y empujar la masa y sus dedos para voltearla. Esto se llama amasar. Haga esto por casi cinco minutos hasta que la masa se vea lisa y elástica.
9. Cubra la masa con un trapo limpio y déjela reposar por 10 minutos.
10. ¡Está listo para usar el rodillo!  
Usando un rodillo de cocina, estire la masa en una superficie con harina hasta formar un rectángulo de 12 pulgadas por 7 pulgadas. Estírela con el rodillo desde la punta más angosta. Pellizque los bordes y las puntas para sellarlas. Debe de verse como un molde de pan al acabar.
11. Coloque la masa en una cacerola para hacer moldes de pan que ha sido rociada con mantequilla líquida (el lado del cierre que fue pellizcado debe colocarse hacia abajo). Cubra y deje que suba en un lugar templado sin viento durante 60 minutos o hasta que se haya duplicado en tamaño. Hornee el pan en un horno precalentado a 400 grados F de 30 a 35 minutos o hasta que esté dorado. Quite el pan del molde y deje enfriar en una rejilla de alambre durante 15 minutos antes de cortarlo.

## Variations

### \*\*Para hacer moldes pequeños

Una receta hará 3 barras de pan pequeñas. Permita que la masa suba en un lugar templado durante 35-45 minutos o hasta que duplique su tamaño. Hornee en el horno de convección a 375 grados F de 25-30 minutos o en un horno regular a 400 grados F de 20-30 minutos.

### \*\* Para hacer piza

Precaliente el horno a 450 grados F. Ligeramente espolvoree harina en la mesa y coloque la masa en forma de círculo y coloque en una bandeja engrasada para galletas. Esparza salsa de tomate sobre la masa y cubra con queso mozzarella y otros ingredientes. Hornee de 15 a 20 minutos o hasta que la corteza esté dorada.

### \*\*Para hacer galletas saladas en forma de lazo

Precaliente el horno a 425 grados F. enrolle los pedazos de masa en tiras de 12 pulgadas de largo y como ½ pulgada de ancho. Dele formas diferentes a las tiras de masa (formas de lazo, números o letras). Coloque en una bandeja para hornear ligeramente engrasada. Use una brocha para cubrirlas con huevo o agua y rocíe levemente con sal o semillas de amapola. Hornee por 15 minutos o hasta que estén doradas.

**Nutrition Facts:** Una porción 60 calorías, 0mg total de grasa, 0mg colesterol, 0mg sodio, 15g total carbohidratos, 30% Vitamin C

**Source:** *Wheat from Field to Table*, [http://www.oznet.ksu.edu/library/4h\\_y2/4h604.pdf](http://www.oznet.ksu.edu/library/4h_y2/4h604.pdf)