



Compra online en:
sanavi.com



Recetas de **HARIFEN** Preparado Panificable

PAN DE MOLDE

INGREDIENTES:

500g HARIFEN PREPARADO PANIFICABLE

8g levadura panificable

430ml Harifen Sucedáneo dietético de Leche o agua

50g de grasa comestible (margarina, mantequilla, aceite de girasol o aceite de oliva)

5g de sal (1 cucharadita de postre). [No añadir la sal en dietas con bajo contenido en sodio]



La levadura panificable puede sustituirse por 15 g de levadura fresca.

PREPARACIÓN:

- Poner el Preparado Panificable Harifen y la grasa en un recipiente y remover.
 - En otro recipiente disolver el resto de los ingredientes y una vez bien disueltos, añadir al primer recipiente donde esta la harina y la grasa. [Antes de efectuar la mezcla de los ingredientes, todos deben estar a temperatura ambiente y la grasa blanda].
 - Trabajar la masa durante unos minutos vigorosamente a mano o con una batidora eléctrica, hasta obtener una masa homogénea.
 - Introducir la masa en un molde apropiado de pan, previamente engrasado llenándolo hasta la mitad.
 - Cubrir el molde con un paño húmedo y dejar fermentar la masa en un lugar caliente (37°C) hasta que doble su volumen.
 - Una vez fermentada la masa, meter el molde en un horno precalentado a 200°C y cocer durante 20 o 30 minutos hasta que el pan esté dorado.
- Sacar del horno, desmoldar y dejar enfriar sobre una parrilla.



NOTA: Tanto los productos de panadería como de repostería se pueden conservar, una vez fríos, dentro de una bolsa en el congelador.



Compra online en:
sanavi.com



Recetas de **HARIFEN** Preparado Panificable

PANECILLOS

INGREDIENTES:

500g HARIFEN PREPARADO PANIFICABLE

8g levadura panificable

360ml Harifen Sucedáneo dietético de Leche o agua

50g de grasa comestible (margarina, mantequilla, aceite de girasol o aceite de oliva)

5g de sal (1 cucharadita de postre). [No añadir la sal en dietas con bajo contenido en sodio]



La levadura panificable puede sustituirse por 15 g de levadura fresca.

PREPARACIÓN:

Se utilizan los mismos ingredientes que en la receta anterior, si bien la cantidad de Harifen Sucedáneo dietético de Leche o agua es menor (360ml) y se depositan las porciones de masa (panecillos) sobre la bandeja del horno o moldes tipo pan de hamburguesa.



NOTA: Tanto los productos de panadería como de repostería se pueden conservar, una vez fríos, dentro de una bolsa en el congelador.



Compra online en:
sanavi.com



Recetas de **HARIFEN** Preparado Panificable

MASA DE PIZZA

INGREDIENTES:

250g HARIFEN PREPARADO PANIFICABLE

5g levadura panificable

180ml Harifen Sucedáneo dietético de Leche o agua

3g de sal (½ cucharadita de postre)

15g de margarina o aceite de oliva



PREPARACIÓN:

- Se mezclan y amasan todos los ingredientes de la misma forma que en el pan hasta obtener una masa homogénea y espesa.
- Se extiende la masa sobre una mesa espolvoreada con Harifen Preparado Panificable para trabajar mejor la masa y darle la forma adecuada. Y se añade la guarnición.
- Se deja fermentar en un lugar caliente y húmedo durante 30 minutos.
- La masa fermentada con la guarnición, se introduce en el horno precalentado a 220° C. La duración de la cocción depende del tipo de guarnición utilizada.



NOTA: Tanto los productos de panadería como de repostería se pueden conservar, una vez fríos, dentro de una bolsa en el congelador.



Compra online en:
sanavi.com



Recetas de **HARIFEN** Preparado Panificable

MAGDALENAS

INGREDIENTES:

- 500g HARIFEN PREPARADO PANIFICABLE
- 250g de azúcar
- 200ml de aceite de oliva o girasol
- 300ml Harifen Sucedáneo dietético de Leche
- Ralladura de piel de limón
- 1 cucharadita de lecitina de soja



PREPARACIÓN:

- Batir muy bien el azúcar, la bebida láctea, el aceite (al que previamente le hemos añadido la lecitina y hemos mezclado hasta conseguir una emulsión) y la ralladura de piel de limón hasta una completa homogeneización.
- Seguidamente se añade la cantidad de Harifen Preparado Panificable y levadura química. Se bate la masa durante 2 o 3 minutos hasta obtener una masa homogénea y fina.
- Con una cuchara se depositan porciones de masa en los moldes de papel tipo magdalenas, llenándolos hasta la mitad. Se espolvorean con un poco de azúcar en el centro y se introducen en el horno precalentado a 200°C durante 20 minutos aproximadamente hasta que estén doradas.



NOTA: Tanto los productos de panadería como de repostería se pueden conservar, una vez fríos, dentro de una bolsa en el congelador.



Compra online en:
sanavi.com



Recetas de **HARIFEN** Preparado Panificable

BIZCOCHO

INGREDIENTES:

- 500g HARIFEN PREPARADO PANIFICABLE
- 250g de azúcar
- 200ml de aceite de oliva o girasol
- 300ml Harifen Sucedáneo dietético de Leche
- Ralladura de piel de limón
- 1 cucharadita de lecitina de soja



PREPARACIÓN:

- Se mezclan y batan los ingredientes de la misma forma que en la receta anterior.
- La masa homogénea se introduce en un molde adecuado y previamente engrasado.
- Se hornea a 200°C durante 20 minutos, hasta que esté dorado.



NOTA: Tanto los productos de panadería como de repostería se pueden conservar, una vez fríos, dentro de una bolsa en el congelador.



Compra online en:
sanavi.com



Recetas de **HARIFEN** Preparado Panificable

PASTAS DE TÉ

INGREDIENTES:

- 500g HARIFEN PREPARADO PANIFICABLE
- 200g de azúcar
- 160g de margarina
- 2gde sal (½ cucharadita de postre)
- 4g de canela en polvo o vainilla o ralladura de limón.
- 100 ml Harifen Sucedáneo dietético de Leche



PREPARACIÓN:

- Batir la margarina y el azúcar en una batidora.
- A continuación, ir incorporando la canela y/o vainilla o ralladura de limón y la sal.
- Incorporar el preparado panificable y empastar hasta conseguir la masa homogénea.
- La forma de la pasta puede conseguirse de diferentes formas:
 - Con una manga pastelera se pueden obtener diferentes variedades siendo necesario añadir un poco más de Sucedáneo dietético de Leche (100ml) para hacer más manejable la masa dentro de la manga pastelera.
 - Otra forma es extender la masa sobre una mesa (espolvoreada con el preparado panificable) mediante un rodillo hasta alcanzar un grosor de 1 cm, procediendo posteriormente a cortarla con los moldes adecuados. Antes de introducir las pastas en el horno precalentado, éstas se pueden pintar con jarabe de azúcar o adornar con pedacitos de fruta, granillos azucarados, etc.
- Hornear a 190°C durante 12 - 13 minutos.



NOTA: Tanto los productos de panadería como de repostería se pueden conservar, una vez fríos, dentro de una bolsa en el congelador.



Compra online en:
sanavi.com



Recetas de **HARIFEN** Preparado Panificable

CHURROS

INGREDIENTES:

150g HARIFEN PREPARADO PANIFICABLE

150ml de agua

½ cucharadita de sal

½ cucharadita de levadura química



PREPARACIÓN:

- Mezclar los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea.
- Con una manga pastelera dar la forma y freír en abundante aceite de girasol.



NOTA: Tanto los productos de panadería como de repostería se pueden conservar, una vez fríos, dentro de una bolsa en el congelador.



Compra online en:
sanavi.com



Recetas de **HARIFEN** Preparado Panificable

PLUM CAKE

INGREDIENTES:

300g HARIFEN PREPARADO PANIFICABLE
125g azúcar
125g margarina
200ml Harifen Sucedáneo dietético de Leche
1 cucharada de lecitina de soja
1 cucharadita de levadura química
Ralladura de limón
Una pizca de canela
Frutas escarchadas al gusto
Licor para humedecer las frutas (opcional)



PREPARACIÓN:

- Se mezclan y baten los ingredientes de la misma forma que en el bizcocho.
- La masa homogénea se introduce en un molde adecuado y previamente engrasado.
- Se hornea a 180°C durante 30-35 minutos



NOTA: Tanto los productos de panadería como de repostería se pueden conservar, una vez fríos, dentro de una bolsa en el congelador.



Compra online en:
sanavi.com



Recetas de **HARIFEN** Preparado Panificable

CREMA PASTELERA

INGREDIENTES:

- 200ml Harifen Sucedáneo Dietético de Leche.
- 80g de azúcar
- 1 pizca de azúcar vainillado
- 1 pizca de canela
- 30g de Harifen Preparado Panificable



PREPARACIÓN:

- Mezclar el azúcar, el azúcar vainillado, la canela y el preparado panificable.
- Añadir el preparado lacteo y remover.
- Poner al baño maría y remover despacio hasta que la mezcla espese.



NOTA: Tanto los productos de panadería como de repostería se pueden conservar, una vez fríos, dentro de una bolsa en el congelador.