

RECETARIO

EL PAN QUE UNE AL MUNDO



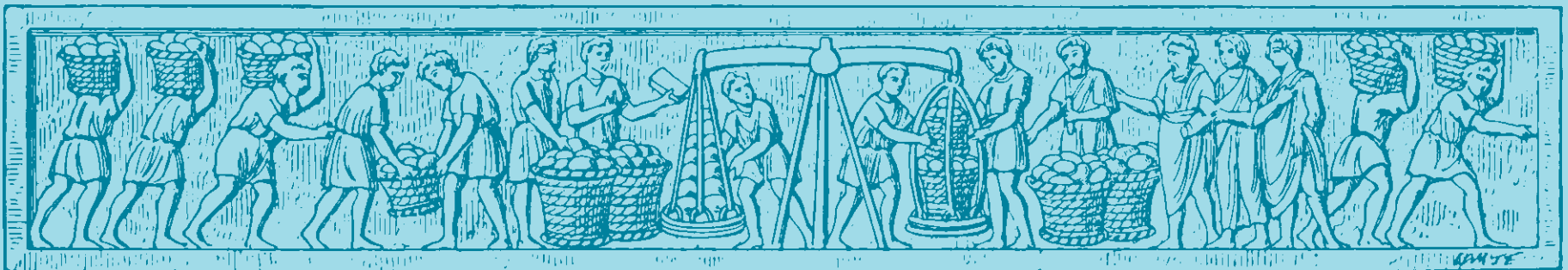
Desde tiempos antiguos, el pan ha sido más que un simple alimento: ha representado vida, comunidad y cultura.

Nació del encuentro entre el grano, el fuego y la creatividad humana, convirtiéndose en una de las preparaciones más universales que existen. Cada civilización lo ha hecho suyo, adaptando su forma, sabor y significado según sus costumbres y recursos.

En Egipto, los primeros panes fermentados acompañaban rituales sagrados y simbolizaban prosperidad. En Grecia y Roma, el pan fue un signo de civilización; su acceso marcaba diferencias sociales y su elaboración se perfeccionó al punto de convertirse en arte.

En Asia, los panes planos como el naan o el bao se convirtieron en pilares de la mesa diaria, mientras que, en América la llegada del trigo tras el intercambio cultural con Europa dio origen a nuevas versiones que se mezclaron con ingredientes locales.

El pan ha acompañado a la humanidad desde sus primeros asentamientos. Elaborado a partir de cereales molidos y agua, su sencillez lo convirtió en un alimento esencial y accesible para distintas civilizaciones.



Su valor va más allá de lo cultural

Nutricionalmente, el pan es una fuente importante de energía gracias a los carbohidratos complejos que aporta, además de proteínas vegetales, fibra y micronutrientes como hierro, ácido fólico y vitaminas del grupo B, especialmente cuando se eligen versiones integrales o fortificadas.

El pan también refleja la nobleza de los alimentos cotidianos: es asequible, fácil de encontrar y adaptable a cualquier cocina o momento del día. Desde una rebanada de pan tostado en el desayuno hasta una pieza de pan para acompañar en la mesa en un evento familiar, este alimento continúa siendo un pilar en la alimentación de millones de personas alrededor del mundo.

Celebrar el Día Mundial del Pan es reconocer su papel en la seguridad alimentaria, su contribución a una dieta equilibrada y su capacidad para unir tradiciones, culturas y generaciones a través de algo tan simple —y tan valioso— como compartir el pan.

Su versatilidad permite ser un vehículo para una amplia variedad de alimentos —frutas, verduras, legumbres o proteínas— formando comidas equilibradas y completas.



English Breakfast con english muffin

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes.

- 1 pieza de **Thomas English Muffin** (partido a la mitad y tostado)
- 1 huevo grande (frito o estrellado)
- 1 rebanada de tocino
- 1 rebanada de jamón
- 3 cucharadas de frijoles o baked beans
- 1 cucharadita de aceite vegetal o mantequilla

Información nutrimental estimada (por porción):	
Nutrimento	Cantidad*
Energía	385 kcal
Hidratos de carbono	33 g
Proteína	20 g
Grasas totales	18 g
Fibra	3 g



Estados Unidos

Preparación:

Tostar el pan hasta que esté dorado y crujiente. Freír el tocino hasta que quede crujiente; reservar. En la misma sartén, calentar el jamón ligeramente por ambos lados. Cocinar el huevo al gusto (idealmente con la yema suave). Servir colocando sobre el muffin los baked beans, el huevo encima y a un lado el jamón y tocino.



Rinde: 1 porción



Tapas estilo español con pan blanco

Tiempo de preparación: 10 minutos



España

Ingredientes.

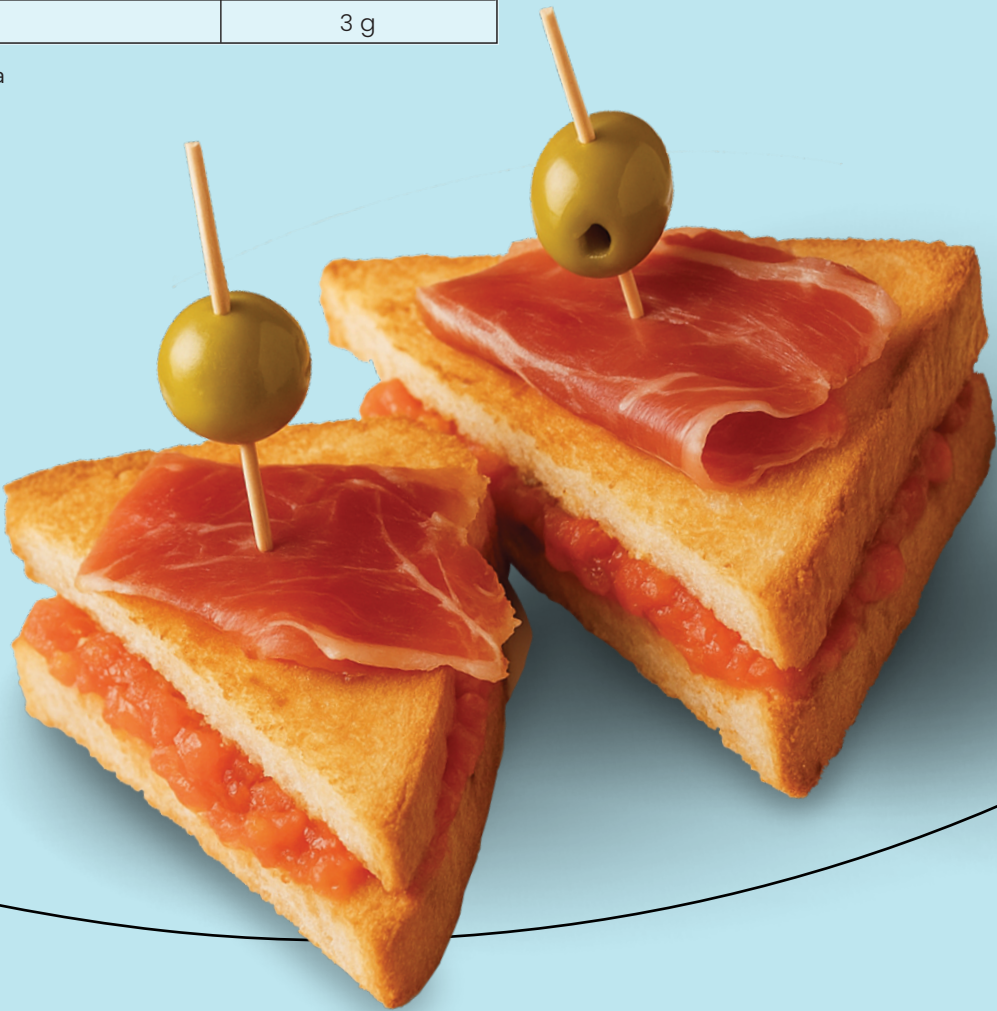
- 2 rebanadas de **Pan Natural**
- 1 tomate maduro triturado
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo pequeño (opcional, para frotar el pan)
- 2 rebanadas finas de jamón serrano o jamón tipo español
- Pimienta negra al gusto

Información nutrimental estimada (por porción):	
Nutrimento	Cantidad*
Energía	385 kcal
Hidratos de carbono	33 g
Proteína	20 g
Grasas totales	18 g
Fibra	3 g

*aproximada

Preparación:

Tuesta las rebanadas de pan blanco hasta que estén doradas. Frota ligeramente con el ajo y cubre con el tomate machacado. Añade un toque de aceite de oliva y pimienta. Coloca una rebanada de jamón sobre cada tapa y sirve de inmediato. Puedes decorar con aceitunas.



Rinde: 1 porción
(2 tapas pequeñas)

Molletes con pico de gallo con pan blanco

Tiempo de preparación: 10 minutos



México

Ingredientes:

- 2 rebanadas de **Pan Blanco Bimbo**
- 3 cucharadas (45 g) de frijoles refritos bayos o negros bajos en grasa
- 30 g de queso rallado tipo Oaxaca o Chihuahua
- 1 cucharadita de aceite vegetal o mantequilla ligera (opcional, para tostar)
- Pico de gallo al gusto (jitomate, cebolla, chile, cilantro y limón)

Información nutrimental estimada (por porción):	
Nutrimento	Cantidad*
Energía	290 kcal
Hidratos de carbono	33 g
Proteína	13 g
Grasas totales	11 g
Fibra	3 g

*aproximada

Preparación:

Tuesta las rebanadas de pan blanco ligeramente por ambos lados. Unta los frijoles sobre el pan caliente. Agrega el queso rallado encima y calienta en horno o sartén tapado hasta que se derrita. Sirve con pico de gallo fresco encima.



Rinde: 1 porción

Sándwich de carne

corte magro + salsa criolla
+ pan blanco

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 2 rebanadas de **Pan Artesano Bimbo**
- 60 g de carne asada (res o arrachera magra)
- 1 cucharadita (5 ml) de aceite vegetal u oliva
- Sal y pimienta al gusto)

Salsa criolla

- 2 cucharadas de jitomate picado
- 2 cucharadas de pimiento rojo picado
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharadita de vinagre o jugo de limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Perejil picado al gusto

Preparación:

Cocina la carne a la plancha con un poco de aceite, sal y pimienta. Mezcla todos los ingredientes de la salsa criolla en un tazón pequeño. Tuesta ligeramente el pan blanco. Coloca la carne sobre una rebanada de pan, agrega la salsa criolla y cubre con la otra rebanada. Corta a la mitad y sirve caliente o tibio.

Información nutrimental estimada (por porción):	
Nutrimento	Cantidad*
Energía	320 kcal
Hidratos de carbono	30 g
Proteína	22 g
Grasas totales	12 g
Fibra	2 g

*aproximada



Argentina



Rinde: 1 porción

*aproximada

Sándwich con Palta y jamón con pan blanco

Tiempo de preparación: 10 minutos



Chile

Ingredientes:

- 2 rebanadas de **Pan Blanco Ideal**
- ¼ de palta (aguacate) madura (50 g)
- 1 rebanada de jamón de pierna (20 g)
- 1 rebanada de queso tipo manchego o fresco (20 g)
- 1 cucharadita (5 ml) de aceite de oliva o margarina ligera (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Información nutrimental estimada (por porción):	
Nutrimento	Cantidad*
Energía	330 kcal
Hidratos de carbono	29 g
Proteína	14 g
Grasas totales	17 g
Fibra	3 g

*aproximada

Preparación:

Tuesta ligeramente las rebanadas de pan. Unta la palta sobre una de las rebanadas y sazona con sal y pimienta. Agrega el jamón y el queso encima. Cubre con la otra rebanada y calienta en sartén o sandwichera hasta que el queso se derrita ligeramente.



Rinde: 1 porción

*aproximada

Chuco, Hot Dog con pan de hot dog

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

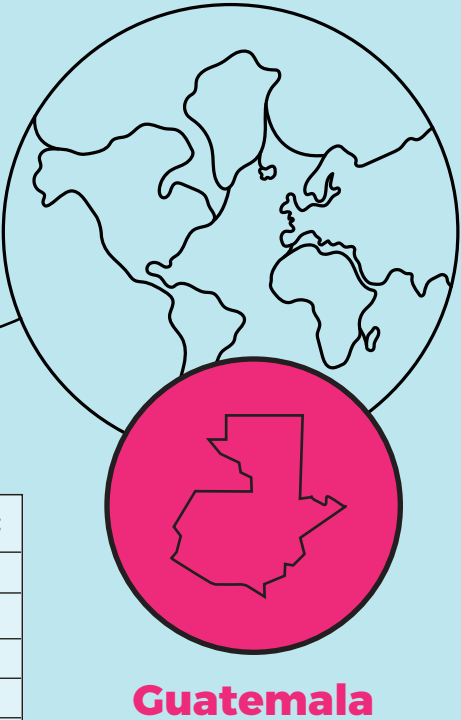
- 1 pan de **Hot Dog Bimbo**
- 1 salchicha o chorizo asado tipo guatemalteco
- 2 cucharadas de frijoles refritos
- 1 cucharada de repollo rallado o curtido
- 1 cucharada de aguacate machacado
- 1 cucharadita de aceite o mantequilla (opcional, para dorar el pan)
- Salsa picante o ketchup al gusto

Información nutrimental estimada (por porción):	
Nutrimento	Cantidad*
Energía	360 kcal
Hidratos de carbono	34 g
Proteína	14 g
Grasas totales	18 g
Fibra	3 g

*aproximada

Preparación:

Calienta el pan y dóralo ligeramente si lo deseas. Unta los frijoles calientes en la base del pan. Picar y colocar el repollo en una olla con agua en el fuego hasta que esté cocido. Asar la carne, salchichas y chorizo en la parrilla. Coloca la salchicha o chorizo encima. Preparar el guacamol extrayendo la pulpa de los aguacates, machacándolos en un recipiente y echar sal al gusto. Agrega el repollo, el aguacate y la salsa al gusto. Sirve de inmediato.



Rinde: 1 porción



Arepa, Reina Pepiada con pan plano

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 1 pieza de **Pan Árabe Blanco Bimbo**
- 60 g de pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- ¼ de aguacate
- 1 cucharada de mayonesa ligera
- 1 cucharada de cebolla picada finamente
- Jugo de limón al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Información nutrimental estimada (por porción):

Nutrimento	Cantidad*
Energía	350 kcal
Hidratos de carbono	32 g
Proteína	20 g
Grasas totales	15 g
Fibra	4 g

*aproximada

Preparación:

En un tazón, mezcla el pollo desmenuzado con el aguacate, la mayonesa, la cebolla y el jugo de limón. Sazonar con sal y pimienta al gusto y mezcla hasta obtener una consistencia cremosa. Abre el pan árabe por la mitad y rellénalo con la mezcla de reina pepiada. Sirve de inmediato.



Rinde: 1 porción



Venezuela



*aproximada

Las Pupusas estilo casero con pan plano

Tiempo de preparación: 15 minutos



Salvador

Ingredientes:

- 2 rebanadas de **Pan Árabe Blanco Bimbo**
- 2 cucharadas de frijoles refritos
- 2 cucharadas de queso rallado (mozzarella o fresco)
- 1 cucharada de curtido o repollo encurtido (opcional)
- 1 cucharadita de aceite vegetal o mantequilla para dorar
- Salsa roja al gusto (tomate molido con especias)

Información nutrimental estimada (por porción):	
Nutrimento	Cantidad*
Energía	330 kcal
Hidratos de carbono	32 g
Proteína	14 g
Grasas totales	15 g
Fibra	3 g

*aproximada

Preparación:

Unta una rebanada de pan con los frijoles y espolvorea el queso encima. Coloca la otra rebanada encima y presiona ligeramente. Calienta una sartén con un poco de aceite o mantequilla y dora el pan por ambos lados hasta que el queso se derrita. Sirve caliente, acompañado de curtido y salsa roja.



Rinde: 1 porción



Tapos de carne desmechada con pan blanco

Tiempo de preparación: 15 minutos



Colombia

Ingredientes:

- 2 rebanadas de **Pan Blanco Bimbo**
- ¼ taza (50 g) de carne de res deshebrada cocida
- 2 cucharadas (30 g) de frijoles refritos o calentado (frijoles con arroz)
- 2 rodajas de plátano macho frito (opcional)
- 1 cucharada (10 g) de aguacate machacado
- 1 cucharadita (5 ml) de aceite vegetal de oliva
- Sal al gusto

Preparación:

Tuesta ligeramente las rebanadas de pan. Unta una capa fina de aguacate en cada rebanada. Coloca encima la carne desmechada caliente y los frijoles. Agrega las rodajas de plátano frito y un toque de sal. Sirve como tapas abiertas o tipo sándwich caliente.

Información nutrimental estimada (por porción):	
Nutrimento	Cantidad*
Energía	360 kcal
Hidratos de carbono	33 g
Proteína	19 g
Grasas totales	17 g
Fibra	4 g

*aproximada



Rinde: 1 porción

*aproximada

Bagel Breakfast UK con bagels

Tiempo de preparación: 10 minutos



United
Kingdom

Ingredientes:

- 1 **Bagel NYBCo**
- 1 huevo
- 1 rebanada de tocino o jamón
- 1 rebanada de queso tipo cheddar
- 1 cucharadita de aceite o mantequilla (para cocinar el huevo)
- Sal y pimienta al gusto

Información nutrimental estimada (por porción):	
Nutrimento	Cantidad*
Energía	400 kcal
Hidratos de carbono	36 g
Proteína	20 g
Grasas totales	18 g
Fibra	2 g

*aproximada

Preparación:

Cocina la carne a la plancha con un poco de aceite, sal y pimienta. Mezcla todos los ingredientes de la salsa criolla en un tazón pequeño. Tuesta ligeramente el pan blanco. Coloca la carne sobre una rebanada de pan, agrega la salsa criolla y cubre con la otra rebanada. Corta a la mitad y sirve caliente o tibio.



Rinde: 1 porción

Sándwich de pollo tandoori con pan integral

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes para el adobo:

- 1 pechuga de pollo (deshuesada)
- ½ taza de cuajada espesa (yogur)
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de chile rojo en polvo (ajustar al gusto)
- Sal al gusto
- Jugo de ½ limón

Para el sándwich:

- 2 rebanadas de pan integral **100 % Harvest Gold**
- (rico en fibra: 4 rebanadas aportan el 30 % de las necesidades diarias de fibra)
- Hojas de lechuga
- 1 tomate pequeño cortado en rodajas
- ½ pepino cortado en rodajas finas
- ½ cebolla cortada en rodajas finas
- Chutney de cilantro o crema para untar en sándwiches
- Mantequilla o aceite para asar

Preparación (marinar el pollo)

Marinar el pollo en yogur con especias y limón, agregar el pollo a la mezcla y refrigerar de 2 a 4 hrs., luego cocinar en un sartén hasta dorar con un poco de aceite y una vez que esté bien cocida cortar en tiras.

Para montar el sándwich

A dos rebanadas de Pan Integral 100% Harvest Gold, untar chutney, añadir lechuga, pollo tandoori, tomate, pepino y cebolla, cerrar el sándwich y disfrutar.



India



Rinde: 1 porción