

DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL  
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS  
COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN



RECETAS OTOÑALES

# Pan de Muerto



Porque la UNAM no se detiene...

**Estimadas madres usuarias, mientras mantenemos comunicación de manera remota cumpliendo con las recomendaciones de distanciamiento físico frente a la pandemia por COVID-19 y en el marco de la celebración del Día de Muertos, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición ponen a su alcance una de las tantas recetas para elaborar Pan de Muerto, así como un poco de información sobre los distintos tipos y variedades que existen en nuestro país.**





Muchas cosas se dicen sobre el origen de este delicioso pan, la mayoría lo sitúan desde la época Prehispánica en la que fue mezclándose con la influencia de la llegada de los españoles y la época de la Conquista.

Lo que no queda duda es que la elaboración de este pan comenzó a evolucionar en cada pueblo desarrollando su propia interpretación de acuerdo a sus costumbres.

Hoy en día se tienen registradas ¡más de 750 recetas para prepararlo!

Este pan gusta tanto que no es raro encontrarlo con meses de anticipación en las panaderías.

Sin embargo no puede faltar en las ofrendas del Día de Muertos así como disfrutarlo en familia acompañado de un rico chocolate el 1 y 2 de noviembre.

Tradicionalmente, se dice del famoso pan que:

- Su forma circular simboliza el ciclo de la vida y la muerte.
- En su parte superior, en el centro, se coloca un pequeño círculo que representa un cráneo.
- Las tiras entrelazadas hacen alusión a los huesos y lágrimas derramadas por los que ya no están que colocados en forma de cruz simbolizan los 4 puntos cardinales.
- La esencia del azahar invoca el recuerdo de los difuntos.



No obstante, además de la tradicional forma redonda existen 4 tipos más:

- Antropomorfos que representan la figura humana.
- Zoomorfos con figuras de animales como aves, conejos, perros, mariposas, alacranes y peces.
- Fitomorfos: que representan árboles o flores.
- Mitomorfos: que representan a seres fantásticos.

# Variedades de Pan de Muerto

Golletes



Pan bordado



Redondo con azúcar



De yema con ajonjolí



De Animalitos



Ánimas o Muñecas



Glaseado



Los más modernos





## RECETA

# Pan de Muerto



## INGREDIENTES

- 2 1/2 tazas de harina
- 1/4 de cucharadita de sal
- 20 gramos de levadura fresca u ocho de levadura seca
- 1/4 taza de agua tibia
- 1 huevo
- 2 yemas de huevo
- 1/4 taza de leche
- 2 cucharadas de ralladura de cáscara de naranja
- 1 cucharada de agua de azahar (se puede sustituir por 2 cucharadas de té de anís preparado bien cargado)
- 1/4 taza de azúcar
- 80 gramos de mantequilla

## Para decorar

- 1/2 barra de mantequilla
- Opción 1 Azúcar blanca u Opción 2 ajonjolí
- 1 yema de huevo para barnizar

*Nota: No olvides apartar un poco de masa para hacer los huesitos.*



## TÉCNICA DE PREPARACIÓN:

1. Lavarnos las manos, los utensilios y la zona de preparación.
2. En un recipiente poner el agua tibia y la levadura con un poco de harina (una cucharadita) para que se active (cuando comienza a aparecer una delgada capa de espuma).
3. Sobre una superficie plana o mesa limpia, poner la harina, el azúcar, la ralladura de naranja y la sal.
4. Incorporar el huevo y las yemas seguido de la leche, el agua de azahar y la levadura.
5. Amasar hasta que la mezcla esté suave y sea manejable. Al principio la mezcla parece que no se logra despegar de la mesa, es normal. Continuar amasando.
6. En cuanto la masa se pueda despegar de la superficie, agregar la mantequilla a temperatura ambiente y en cubos.
7. Amasar hasta que la mezcla se separe de la mesa y no se rompa.
8. Dejar reposar la masa cubierta con plástico en una zona tibia de la cocina hasta que duplique su tamaño, esto puede tomar entre 1 o 2 horas.
9. Ponchar la mezcla y amasar de nuevo eliminando el gas que se formó.





10. Dividir en tres: reservar una tercera parte en el refrigerador para hacer los huesitos.

11. Con el resto, formar una bola uniforme y colocarla en una charola lo suficientemente grande como para que doble su tamaño.

12. Formar los huesitos con las llanuras de los dedos y el cráneo (la bolita) del pan.

13. Batir el huevo que no se utilizó y barnizar la masa grande. A forma de pegamento usarlo para colocar los huesos en el pan así como la bolita del centro.

14. Dejar reposar aproximadamente durante una hora, en una zona tibia de la cocina para que duplique su tamaño.

15. Precalentar el horno a 220° C, meter los panes durante 25 minutos.

16. Dejar enfriar y mientras tanto, temperar la mantequilla para que quede con una consistencia de pomada.

17. Barnizar y cubrir con azúcar o con ajonjolí.

Receta de: [www.animalgourmet.com/2017/10/09/receta-el-tradicional-pan-de-muerto/](http://www.animalgourmet.com/2017/10/09/receta-el-tradicional-pan-de-muerto/)

Si gustas puedes consultar este video para ayudarte con la técnica de preparación:

<https://www.youtube.com/watch?v=IHCsJNjDxIM>

