



## Ayuno de 40 días a pan y agua

“Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto para ser tentado por el diablo. Y después de hacer un ayuno durante cuarenta días y cuarenta noches, al fin sintió hambre.”

(Mateo 4, 1-2)

### “POR EL TRIUNFO DEL INMACULADO CORAZÓN DE MARÍA”

#### Recetario

## Pan de Ayuno

#### Para 650 g. de harina integral

- ❖ Disponga 5 g de polvo de levadura seca en un tazón y añada 80 ml de agua tibia.
- ❖ Añada 5 g de azúcar. Deje reposar por lo menos 10 minutos. En otro bol, vierta 350 ml de agua tibia.
- ❖ Añada media cucharadita de sal y 20 ml de aceite de oliva; mezcle bien. Poco a poco incorpore la harina y amase; cubra con un paño húmedo y deje reposar durante 60 minutos en un ambiente de entre 25 y 30 °C. Retire el paño, amase el pan sobre la mesa y deje reposar de nuevo durante otros 30 minutos (cubra siempre con un paño húmedo y en un ambiente con una temperatura de aproximadamente 28 °C).
- ❖ Engrase un molde de pan, coloque la masa y dele forma con un poco de harina.

Deje que leve durante aproximadamente 20 minutos en un ambiente muy caliente. Hornee en el centro del horno a 175 °C durante unos 50 minutos. No cometa el error de hornear la masa a baja temperatura para hacerla fermentar mejor. En realidad, la mezcla no fermenta en el horno, sino que lo hace a temperatura ambiente. Una buena técnica es poner la masa en el horno solo con la luz encendida. También hay máquinas de pan no muy costosas, que le permiten hacer pan en dos o tres horas, según la marca. Tan solo hay que poner los ingredientes y el pan queda listo para comer, lo que permite obtener un pan hecho en casa sin emplear mucho tiempo.





## Ayuno de 40 días a pan y agua

“Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto para ser tentado por el diablo. Y después de hacer un ayuno durante cuarenta días y cuarenta noches, al fin sintió hambre.”

(Mateo 4, 1-2)

### Receta de la hermana Sarah

- ❖ 1 kg de harina de cereales
  - ❖ 40 g de levadura de pan (si no es instantánea, ferméntela añadiendo un poco de agua tibia con azúcar).
  - ❖ Una cucharadita y media de sal.
  - ❖ 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 
- ❖ Amase la harina con la levadura, la sal y el aceite, y la adición gradual de una cantidad suficiente de agua para formar una masa que no se pegue en las manos. Deje fermentar todo junto a una fuente de calor.
  - ❖ Coloque la masa, dándole forma, en una bandeja para horno.
  - ❖ Deje fermentar de nuevo la masa unos 20 minutos. A continuación, hornee a 190 °C durante 25-30 minutos, hasta que el pan esté dorado.



## Ayuno de 40 días a pan y agua

“Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto para ser tentado por el diablo. Y después de hacer un ayuno durante cuarenta días y cuarenta noches, al fin sintió hambre.”

(Mateo 4, 1-2)

### Receta de “galletas” (con harina de centeno)



- ❖ 1 kg de harina blanca
  - ❖ 1 kg de harina integral de centeno
  - ❖ 15 ml de aceite de oliva
  - ❖ 1 litro de agua
  - ❖ Una pizca de bicarbonato sódico
  - ❖ Una pizca de sal
  - ❖ Una cucharadita de azúcar
  - ❖ Un sobre de levadura
- 
- ❖ Mezcle la levadura, una cucharada de harina y una cucharadita de azúcar; añada medio litro de agua templada para que la levadura aumente de volumen.
  - ❖ Mezcle los otros ingredientes, agregue la levadura y el resto del agua. Amase hasta obtener una bola de pasta suave y compacta.
  - ❖ Divida la masa en 20-25 piezas y forme bolas. Cúbralas con un paño húmedo y resérvelas en la nevera (se conservan hasta 2-3 días).
  - ❖ Antes de hornear, prepare las masas con forma de mini pizzas. Hornee a temperatura máxima.
  - ❖ Sirva las "galletas" recién horneadas, porque apenas se enfrían pierden sabor y calidad.



## Ayuno de 40 días a pan y agua

“Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto para ser tentado por el diablo. Y después de hacer un ayuno durante cuarenta días y cuarenta noches, al fin sintió hambre.”

(Mateo 4, 1-2)

## Receta de Flavia

### Tortas de pan sin levadura

(Tipo capati indio o matza de la Pascua judía)

- ❖ 200 g de harina integral de espelta
  - ❖ 50 g de harina blanca de espelta tipo 0
  - ❖ 500 ml de agua
  - ❖ Vi cucharadita de sal
  - ❖ 2 cucharadas de aceite de oliva
  - ❖ 15 almendras sin piel
- 
- ❖ Precaliente el horno a 200 °C.
  - ❖ En un bol, mezcle todos los ingredientes. La masa debe quedar bastante húmeda. Colóquela en una sartén antiadherente o en una fuente para horno engrasada. Aplane la masa uniformemente sobre toda la base, con las manos o con una cuchara. Colóquela en la parte alta del horno durante 15 minutos.
  - ❖ Cuando esté duro al tacto y los bordes crujientes se separen de la fuente, está listo. Déjelo enfriar.



## Ayuno de 40 días a pan y agua

“Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto para ser tentado por el diablo. Y después de hacer un ayuno durante cuarenta días y cuarenta noches, al fin sintió hambre.”

(Mateo 4, 1-2)

## Receta de Mira Vasijl

(De Medjugorje)

- ❖ 1 kg de harina blanca
- ❖ 3/4 de litro de agua tibia
- ❖ 1 cucharada de levadura
- ❖ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ❖ 1 cucharada de sal
  
- ❖ Disuelva la levadura en un poco de agua. En otro bol, mezcle la harina, la sal, el aceite y el resto del agua.
- ❖ Añada la mezcla de levadura y agua a la masa, cubra con un paño y deje reposar durante al menos una hora, hasta que la masa doble su volumen.
- ❖ Marque la masa con un cuchillo y colóquela en posición horizontal sobre una bandeja de horno engrasada.
- ❖ Hornee a 220 °C durante 20 minutos, o a 160 °C durante 40 minutos.