

INTRODUCCION

CEPROART= CENTRO DE PROMOCION ARTESANAL, nace con la finalidad de promover emprendimientos con base a trabajos artesanales que requieren de herramientas básicas y accesibles.

Ceproart 40 años de vida, se fundó en 1985 por Raul Rodriguez que es reconocido como uno de los primeros institutos de capacitación artesanal en Bolivia. Donde llego a capacitar a muchos alumnos en el mercado local en cursos de repostería, pastelería, pintura en tela, panadería, cotillón, tejido y otras actividades que requieren de intervención manual. Obteniendo calidad y resultados positivos en los alumnos que participaron en los cursos sin límite de edad. Siempre cerca del artesano observando el mercado laboral innovando con nuevas propuestas de cursos con bases semi industriales como charcutería y heladería para generar fuentes de empleo.

“Bienvenido al curso”

EQUIVALENCIAS EN TAZAS REGIA

Consideramos tazas rasas las siguientes equivalencias son medidas aproximadas donde puede haber una variación de hasta 10gr sugerimos utilizar balanza.

1 kilo de harina de trigo 000	1000gr. = 6 tazas
1 taza de harina de trigo 000	165 gramos
1/2 taza de harina de trigo 000	83 gramos
1 taza de azúcar	250 gramos
1/2 taza de azúcar	125 gramos
1/4 taza de agua o aceite	9 cucharas de sopa
1 taza de maicena	140 gramos
1 taza de manteca	250 gramos
3/4 tazas de agua o leche	187 ml
1 cuchara semi colmada de sal y azúcar	10 gramos
1 cucharilla semi colmada de sal y azucar	5 gramos
1 taza de agua	250 ml
1/2 tazas de agua	125 ml

MASAS FERMENTADAS

Las masas fermentadas se caracterizan por llevar como agente leudante levadura comercial o levaduras biológicas (producto que ayuda a dar volumen). Para realizar masas fermentadas se requiere de tiempo para que la masa lentamente produzca volumen en su interior.

Hay tres tipos de levadura comercial:

PRESENTACIONES DE LEVADURA		
FRESCA	SECA ACTIVA	SECA INSTANTANEA
Viene en presentación de bloque de 500gr tiene alto contenido de agua que hace que se pueda integrar con mayor facilidad al resto de los ingredientes. Representa el 100% del uso. Ejemplo: 30gr levadura fresca MARCA: fleischman 	Viene en presentación en bolsas de cubierta de aluminio viene en diferentes dosificaciones es el deshidratado de la levadura fresca por ese motivo si o si hay que activar para cantidades pequeñas 1 cuchara de harina, 1 cuchara de azúcar y 5 a 6 cucharas de agua tibia de la misma receta, esperar que forme espuma o esponja y ya está listo para utilizar. Para cantidades más grandes de harina se considera misma dosificación, pero en tazas completas o media taza para dosificar más fácil. Representa el 50% de uso según a la cantidad de levadura fresca. Ejemplo: 15gr levadura seca activa MARCA: fleischman 	Viene en presentación en bolsas de cubierta más gruesa de aluminio de 500gr es el deshidratado de la levadura fresca pero con la adición de estabilizantes y emulsionantes que funciona como mejorador de masa de la misma forma. Como su nombre indica es instantáneo y no requiere de activación. Representa el 33% de uso según la cantidad de levadura fresca. Ejemplo: 10gr de levadura seca instantánea. MARCAS: MAPRIAL (GLORIPAN), INGRETec (FERMIPAN), SENSORIAL (BEST BAKER Y INST.. SUCESS) 

1. Levadura fresca 100%

- La ventaja de utilizar este tipo de levadura es que se integra con mucha facilidad.
- La desventaja es la conservación se deteriora o se malogra muy rápido.

2. Levadura seca activa 50%

- La ventaja de utilizar este tipo de levadura es que tiene mayor tiempo de duración porque es el deshidratado de la levadura fresca.
- La desventaja es que, si o si se debe activar, mezclar con 1 cuchara de harina, 1 cuchara de azúcar y 8 cucharas de agua tibia o ½ tz de agua tibia.
- Para remplazar su uso de la levadura fresca se debe usar la mitad. Ej. Si en la receta pide 15gr de levadura fresca se debe utilizar 7,5gr de levadura seca activa.

3. Levadura seca instantánea 30%

- Se vende en sobres grandes de 500gr en maprial, ingretec o tiendas de abarrotes, la forma es como granos de arroz alargados.

- La ventaja de utilizar este tipo de levadura es que se utiliza de forma directa por que en su composición tiene emulsionantes y estabilizantes.
- La desventaja es, a veces no se integra con mucha facilidad según al tipo de harina.
- Para remplazar su uso de la levadura fresca se debe dividir en tres partes iguales y se usa solo una parte o dividir la cantidad de levadura fresca entre tres. Ej. Si en la receta pide 15gr levadura fresca se debe utilizar 5gr de levadura seca instantánea.

NOTAS:

LAS RECETAS ESTAN CON LAS MEDIDAS DE LEVADURA FRESCA.

TIPOS DE QUESOS

QUESOS DUROS: Los quesos duros se caractericen por la consistencia más firme y sólida, donde el sabor es estandarizado, y se vende por kilo o libra. El proceso es semi- industrial. Algunos suelen tener un proceso de maceración y fermentación depende al tipo de queso.

QUESOS FRESCOS: Los quesos frescos se caracterizan por la elaboración artesanal donde son suaves en textura, pero no vienen con el sabor estandarizado lo que hace variar el resultado final de nuestras empanadas. Su elaboración es directa.

**RECETAS DEL CURSO****1. LLAUCHAS**

CANTIDAD: Rinde para 15 unidades de llauchas.

INGREDIENTES:**MASA:**

- 1000 gr harina de trigo 000 6 tz trigel, suprema, pampa blanca o con alto contenido de gluten por cada 100gr arriba de 11gr de proteína
- 100 gr azúcar corriente casi ½ tz
- 15 gr sal 1 cuchara colmada
- 30gr levadura fresca 3 cucharas semi colmadas
- 700ml agua tibia 3tz y ¾ tz

RELLENO:

- 100gr harina de trigo, maicena o harina de arroz ½ tz que se debe diluir en 150ml agua o leche fría ½ tz
- 40gr azúcar ir agregando poco a poco si falta agregar un poco mas ¼ tz
- 15 gr manteca o margarina 1 cuchara semi colmada
- 1000ml agua 4 tz
- 2 quesos medianos de 12 bs o 500gr queso san Javier o chaqueño
- c/n sal si fuera necesario

COBERTURA O BARNIZADO:

- 50gr queso rallado o desmenuzado
- 100ml manteca diluida o aceite
- 10gr chiote en polvo o aji colorado.
- 10gr harina



PROCEDIMIENTO MASA: Mezclar la harina con la sal, luego hacer un volcán y al centro agregar azúcar, levadura posteriormente ir agregando poco a poco agua tibia hasta formar una masa de consistencia suave, amasar por 6 minutos hasta que se forme la textura de una masa fina y elástica. Luego dejar fermentar por 30 a 45 minutos. Luego porcionar de 120gr, estirar del tamaño de casi dos palmas de la mano abiertas, colocar el relleno, repulgar y voltear sobre madera o tela de lino, dejar 5 minutos voltear, barnizar e introducir en bandeja de horno pre calentada o sobre el ladrillo del horno, una vez que se cocine la base colocar en la parte más alta del horno para que dore. Hornear a 200°C por 3 a 5 minutos abajo y el resto de 10 a 15 minutos en la parte superior.

Para el relleno mezclar a parte 100gr de harina de arroz con 150ml agua o leche diluir y reservar. En una olla colocar el azúcar, agua, manteca y dejar cocinar por 10 minutos luego agregar la harina de arroz diluido poco a poco y cocinar hasta que espese la preparación, una vez espeso cocinar por 3 a 5 minutos o hasta que quede cocido la harina posteriormente dejar enfriar y agregar el queso. Si desea o fuera necesario agregar sal y opcional ulupica. Que se debe escaldar (sumergir el ají en agua hirviendo por 1 minuto retirar del agua caliente y colocar al relleno).

Para la cobertura o barnizado: mezclar queso, aceite, harina y achiote. Barnizar cuando la mezcla esta semi liquido solamente al centro de la llaucha.

2. EMPANADAS DE ROYAL O DE POLVO PARA HORNEAR

CANTIDAD: rinde para 16 a 18 unidades de empanadas

INGREDIENTES

- 550gr harina de trigo 000 3 ½ tz
- 70gr azúcar corriente ½ tz
- 150gr margarina ½ tz y 2 cucharas rasas
- 2 huevos
- 4gr sal 2 cucharillas rasa
- 3 ml esencia de vainilla 1 cucharilla
- 4gr polvo hornear fleischman 2 cucharillas rasas
- 100 a 130ml leche ½ tz

PARA RELLENAR:

- 400gr queso o 1 queso de 15bs
- 2 claras

PARA BARNIZAR:

- 2 yemas
- 50ml leche ¼ tz



PROCEDIMIENTO: Tamizar la harina y mezclar con la margarina frotar y generar punto arena, agregar la sal y seguir frotando hasta obtener una arenilla. Luego hacer un volcán y agregar al centro el resto de los ingredientes. Mezclar los ingredientes que están al centro del volcán y mezclar con la arenilla y formar una masa manejable formar bollos de 50gr a 60gr o del tamaño deseado. Estirar de forma ovoide con uslero del tamaño de la palma de la mano cerrada, rellenar con la mezcla de queso, cerrar la empanada, repulgar y colocar sobre una bandeja de horno. Barnizar con la mezcla. Colocar sobre una bandeja de horno enmantecada y hornear a 180°C por 15 a 25 minutos.

3. EMPANADAS DE LEVADURA

CANTIDAD: Rinde para 30 empanadas

INGREDIENTES MASA

- 1000gr harina trigo 000 6tz
- 100gr manteca o margarina $\frac{1}{2}$ tz
- 150gr azúcar $\frac{1}{2}$ tz y 3 cucharas
- 10gr sal 1 cuchara
- 20gr levadura fresca 2 cucharas semi colmadas
- 1 huevo
- 600ml agua tibia 2 $\frac{1}{2}$ tz
- c/n colorante de yema de huevo

RELLENO:

- 1 queso mediano de 12bs o 350gr si desea puede agregar mas queso a 500gr
- 50gr harina $\frac{1}{2}$ tz
- 200ml leche $\frac{3}{4}$ tz

BARNIZADO:

- 1 huevo batido



PROCEDIMIENTO MASA: Mezclar sal y harina, hacer punto arena con la manteca luego hacer un volcán al centro y agregar el resto de los ingredientes. Amasar por 4 minutos hasta obtener una masa homogénea y consistente. Dejar reposar por 25 minutos y posteriormente desgasificar formar bollos de 60gr, estirar en forma ovoide, rellenar y repulgar. Dejar fermentar por 5 minutos si desea empanadas esponjosas o directamente introducir al horno para mayor crocancia, barnizar con huevo batido y hornear a 200°C por 15 a 20 minutos.

Para el relleno: rallar o desmenuzar el queso y mezclar con el resto de los ingredientes hasta que se forme una pasta de queso, probar el queso para verificar si le falta sal, adicionar pizcas poco a poco.

4. EMPANADAS INTEGRALES DE POLVO HORNEAR

CANTIDAD: Rinde para 18 unidades de empanadas

INGREDIENTES MASA:

- 450 gr harina de trigo 000 2 $\frac{3}{4}$ tz rasa
- 100gr afrecho o salvado $\frac{3}{4}$ tz
- 120 gr azúcar 1/2 tz
- 3 yemas de huevos
- 3 pizcas sal $\frac{1}{2}$ cucharilla
- 100 gr margarina $\frac{1}{2}$ tz
- 6ml esencia de vainilla 2 cucharillas
- 1 $\frac{1}{2}$ cuchara polvo de hornear fleischman 3gr
- 200 a 250ml agua o leche aprox $\frac{3}{4}$ tz a 1 tz

RELLENO:

- 1 queso mediano fresco o criollo
- 3 claras de huevo



COBERTURA O BARNIZADO:

- 1 huevo batido o el mismo que las empanadas de royal

PROCEDIMIENTO Frotar la harina con la margarina y el afrecho o salvado, hasta que forme la textura de una arenilla (punto arena) hacer un volcán y al centro agregar el azúcar, la yema de huevos, esencia de vainilla, polvo de hornear y agregar poco a poco agua, integrar y amasar por corto tiempo solo para integrar la masa. dejar reposar 10 minutos bolear de 55gr estirar y rellenar con la mezcla de queso, para sellar las empanadas repulgar y barnizar la superficie de arriba con huevo batido, hornear a 180°C por 18 a 20 minutos.

Para el relleno: rallar o desmenuzar el queso y mezclar con las claras batidas a punto nieve Para barnizar _batir el huevo y si desea mezclar con un poco de leche fría para generar brillo en las empanadas.