

Receta de marraqueta boliviana



Receta de marraqueta boliviana

La marraqueta boliviana es un pan muy tradicional en la Paz, una variante de la [marraqueta chilena](#) muy crocante, ideal para el desayuno o para la hora del café de la tarde acompañado de un buen pedazo de queso de oveja.

¿Cómo hacer marraqueta boliviana?

La marraqueta boliviana es un pan básico elaborado solo con harina, levadura, agua y sal, sin materia grasa, lo que lo convierte en una variedad de las más saludables en su tipo.

Información Nutricional

Categoría: [Panes Básicos](#)

Cocina: Boliviana

Calorías: 250

Preparación: 2 horas

Cocción: 20 minutos

Raciones: 10 panes

Receta de marraqueta boliviana

Ingredientes

- 500 g de harina de trigo
- 400 ml de agua tibia
- 2 cucharaditas de levadura seca
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal

Levadura seca	Levadura fresca
5 gramos	15 gramos
10 gramos	30 gramos
20 gramos	60 gramos

Tabla de equivalencias de levaduras

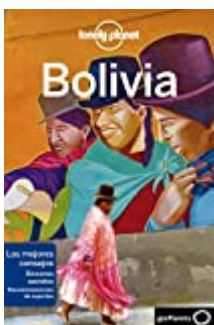
Preparación

- **1.** En un bol mediano añadir una taza de agua tibia y remojar la levadura hasta disolver, incorporar media taza de agua tibia, 1 taza de harina y mezclar con los dedos hasta obtener una masa de textura consistente y sin grumos, cubrir con papel film y reposar en un lugar

- cálido hasta que duplique su tamaño.
- 2. Incorporar el resto del harina, el azúcar, la sal y una taza de agua tibia, amasar de forma uniforme desde los costados hasta obtener una mezcla que no se pegue en las manos, añadiendo más agua de ser necesario hasta obtener una textura suave y lisa.
 - 3. Trasladar a una superficie enharinada y amasar energicamente por unos 10 minutos, golpeando la masa sobre la mesa para que adquiera consistencia, espolvorear con harina y trozar la masa en pedazos del tamaño de un puño, dar al pan una forma ligeramente ovalada y reposar cubiertos por 20 minutos.
 - 4. Distribuir los panes sobre una bandeja de horno enharinada y realizar un corte longitudinal no muy profundo. a lo largo en la parte superior, llevar al horno pre-calentado a 200°C (392°F) y cocinar por unos 20 minutos con fuego arriba y abajo hasta que estén dorados. Retirar y enfriar sobre una rejilla.

Guía de viaje por Bolivia

Rebajas



[Bolivia 1 \(Guías de País Lonely Planet\)](#)

[VER PRECIO](#)

¿Sabías qué?

Bolivia es un país ubicado en el centro de Sudamérica **con una extensión que abarca** desde los Andes, el Desierto de Atacama y

el bosque pluvial en la cuenca del Amazonas, alcanzando más de 3,500 m de altura.

Recomendamos

- [Marraqueta chilena](#)
- [Blandito colombiano](#)
- [Receta de pan pita](#)
- [Criollitos cordobeses](#)