

Hidratación

- [Hidratación en la mezcla de harinas](#)

Hidratación en la mezcla de harinas

Las harinas, según el tipo que sean, tienen una hidratación diferente. Las integrales no son como las refinadas y por tanto han de llevar una proporción de agua diferente.

Por ejemplo: si queremos hacer un pan de 1 kg que lleve un 15% de harina integral. La fórmula quedaría de la siguiente manera:

Ingrediente	Cantidad
Harina blanca	450 gr
Agua (para harina blanca 60%)	270 gr
Harina integral	150 gr
Agua (para harina integral 75%)	112,5 gr
Sal (2%)	10,8 gr
Levadura (1%)	6 gr

Si quisiéramos levadura deshidratada, sería dividir entre 3 la de la levadura (6 gr / 3 = 2 gr).

En total sería 1 kg de harina y 382,50 gr de agua.

Tabla basada en la fuente de [El Amasadero](#):

HARINAS	Panadera (blanca de trigo)	Integral trigo/espelta	Integral de centeno
1.000 gramos	600 gramos de agua	750 gramos de agua	1.000 gramos agua
500 gramos	300 gramos de agua	375 gramos de agua	500 gramos de agua
250 gramos	150 gramos de agua	188 gramos de agua	250 gramos de agua