

ASOCIACIÓN NACIONAL DEL ARMA

Saludos compañeros.

Basándome en la interpretación de muchos comentarios y tras la lectura de muy variado material, os informo de lo siguiente:

Pan Eterno **Pan Eterno (o pan de supervivencia.)** Ingredientes 2 tazas de avena 2 ½ tazas de leche en polvo 1 taza de azúcar 3½ cucharadas de miel ½ paquete de gelatina de 40 grs. (limón o naranja) 3 cucharadas de agua **Procedimiento:**

- ☐ Coloque en un bowl la avena, la leche y el azúcar.
- ☐ En una olla junte la miel, la gelatina, el agua y haga hervir, retirando del fuego inmediatamente.
- ☐ Añada a los ingredientes secos y revuelva, luego mezcle bien con las manos mojadas.
- ☐ Si la masa queda seca añada más agua a cucharadas cuidadosamente.
- ☐ Finalmente se convierte esta masa en dos bloques con forma de pan de molde.
- ☐ Coloque el pan sobre papel mantequilla (para que no se pegue) y hornee por 20 minutos en la lata del horno medio precalentado.
- ☐ Retire el pan cuando todavía esté un poco blando, que no se pase en su cocción para que no se endurezca al enfriar.
- ☐ Podría cortarse en tamaños de 4 por 4 cm. y 2 ½ de grueso y envolver en papel aluminio. Luego coloque en un recipiente para su almacenamiento.
- ☐ En emergencia extrema, una porción de este pan en la mañana y otra en la tarde, más un vaso de agua, puede servir como ración diaria para sostener la vida.

(Si se lo guarda, este pan dura indefinidamente. Sin embargo, para aprovechar su calidad nutritiva, se recomienda consumirlo a los 6 meses e inmediatamente reponer.)

PD: espero que os resulte útil.

Un saludo

Javier Agundo.