

Registro de refrescos de la masa madre

Masa madre _____

Fecha y hora	Proporción	Harina (tipo y g)	Descarte	Subida	Olor	Notas
	• •	Principal g Añadida g	g	☐ Buena ☐ Débil ☐ Plana		
	• •	Principal g Añadida g	g	☐ Buena ☐ Débil ☐ Plana		
	• •	Principal g Añadida g	g	☐ Buena ☐ Débil ☐ Plana		
	• •	Principal g Añadida g	g	☐ Buena ☐ Débil ☐ Plana		
	• •	Principal g Añadida g	g	☐ Buena ☐ Débil ☐ Plana		
	• •	Principal g Añadida g	g	☐ Buena ☐ Débil ☐ Plana		
	• •	Principal g Añadida g	g	☐ Buena ☐ Débil ☐ Plana		
	• •	Principal g Añadida g	g	☐ Buena ☐ Débil ☐ Plana		
	• •	Principal g Añadida g	g	☐ Buena ☐ Débil ☐ Plana		
	• •	Principal g Añadida g	g	☐ Buena ☐ Débil ☐ Plana		
	• •	Principal g Añadida g	g	☐ Buena ☐ Débil ☐ Plana		
	• •	Principal g Añadida g	g	☐ Buena ☐ Débil ☐ Plana		

QUÉ DICE EL OLOR

- A levadura · Ácido · Afrutado
- Suave/sin olor · Dulce
- A vinagre
- A alcohol
- A acetona
- A queso/raro

Normal y sana
Recién refrescada o aún joven: dale tiempo
Tiene hambre: refresca pronto
Mucha hambre: refresca lo antes posible
Muerta de hambre: refresca ya, y más a menudo
Normal las primeras 2 semanas. Después, revisa si hay moho y refréscala unas cuantas veces.
Un olor pútrido significa contaminación: tírala y empieza de nuevo
Revisa si hay moho o manchas rosadas/naranjas. Si ves algo así, tírala.

- Podrido/azufre
- Desagradable

CONSEJOS

- Descarte: lo que quitaste antes de refrescar. Útil si lo guardas en la nevera para recetas.
- Coloca una liga de goma en el nivel inicial para seguir fácilmente cuánto sube.
- Anota cuándo llega al pico para conocer los tiempos de tu masa madre.

¿Prefieres el móvil? Masa Madre Tracker registra cada refresco y te avisa cuando toca refrescar.

myquietspot.com/es/apps/sourdough-starter



Escanea para ver la app