



Baguete Original Francesa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50 g (1 unidade)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

Valor energético	57 Kcal = 263 KJ	3%
Carboidratos	12 g	4%
Proteínas	8,7 g	12%
Gorduras Totais	1,9 g	3%
Gorduras Saturadas	0 g	0%
Gordura Trans	nd**	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	0,5 g	2%
Sódio	279 mg	12%

Ingredientes:

- 718g de Farinha de Trigo
- 13g de Fermento Fresco
- 431g de Água
- 14g de Sal
- 200g de Açúcar refinado
- 215g de Levedura dura

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes por 4 min em primeira velocidade.
- Amassar 7 min em segunda velocidade.

Primeira Fermentação

- 1h.

Manutenção

- Pesar 350g e pré-modelar o mais longo possível. Deixar descansar por 20 min.
- Modelar em formato de baguete. Colocar na lona.

Segunda Fermentação

- 1h 30min.

Forneamento

- Colocar no forno a 240°C com vapor.

Rendimento

- Aproximadamente 2 unidades.