



Pão de 7 Cereais

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 50g (1 fatia)

Quantidade por porção

%V.D. (*)

	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	180 Kcal – 756 KJ	9%
Carboidratos	32g	11%
Proteínas	3,9g	5%
Gorduras Totais	4,0g	7%
Gorduras Saturadas	0,0	0%
Gordura Trans	nd (**)	VD não estabelecido
Fibra Alimentar	1,9g	7%
Sódio	57mg	2%

Ingredientes:

- 1.000g de Farinha de trigo
- 20g de Sal refinado
- 100g de Margarina
- 20g de Gema de Ovos
- 20g de Leite em pó
- 30g de Açúcar refinado
- 10g de Melhorador
- 10g de Fermento instantâneo
- 500g de Água
- 10g de Glicose
- 250g de Granolina (7 CEREAIS)

Modo de Fazer:

Amassamento

- Misturar todos os ingredientes 5min em primeira velocidade. Depois passar para a segunda velocidade e bater até o ponto de véu.

Primeira Fermentação

- 30min.

Manutenção

- Pesar 250g bolear e dar mais 15min de descanso.
- Modelar em filão e acondicionar em assadeiras .

Segunda Fermentação

- 60min a 90min.

Forneamento

- Colocar no forno a 200°C com vapor por 30min.

Rendimento

- Aproximadamente 7 unidades.