

# Pão Ciabatta (Receita Principal)

632

## Ingredientes

### Preparo

150g	Fermento Biológico Fresco
------	---------------------------

3.8L	Água Gelada
------	-------------

5kg	Ciabatta Ciabatta
-----	-------------------



## Modo de Fazer

01. Colocar a Zeelandia Ciabatta e parte da água gelada (3 L) na masseira.
02. Misturar em velocidade baixa (velocidade 1) por aproximadamente 2 minutos.
03. Adicionar o fermento fresco e o restante da água gelada (800 ml) aos poucos e bater em velocidade alta (velocidade 2) por aproximadamente 8 minutos ou até atingir o ponto de véu.
04. Colocar a massa em caixas plásticas previamente untadas com óleo.
05. Polvilhar farinha de trigo sobre a superfície da massa.
06. Cobrir com saco plástico.
07. Fermentar em armário de fermentação a temperatura ambiente aproximadamente 1 hora ou até o ponto.
08. Colocar a massa sobre a mesa previamente polvilhada com farinha e esticar com as mãos até obter uma espessura de aproximadamente 3 cm.
09. Cortar em retângulos (20 x 8 cm) e esticar a massa.
10. Colocar em assadeiras previamente untadas.
11. Fornear a 220°C por aproximadamente 25 minutos em forno lastro com vapor.

## Dicas

- Esticar a massa após cortar os retângulos ajuda a obter um miolo mais aberto.
- Outro forneamento:  
\* Forno Turbo: aquecer o forno a 210°C e colocar a Zeelandia Ciabatta. Dar um pouco de vapor e reduzir a temperatura para 185°C por aproximadamente 15 minutos. Reduzir para 170°C e manter por mais 10 minutos para secar.
- Pode-se rechear a ciabatta de acordo com a preferência.
- É possível congelar a massa do pão crua por 30 dias se adicionar 1% de Zea Massa Congelada sobre o peso da pré-mistura. Pode ser necessário aumentar a dosagem do fermento e reduzir a dosagem de água. Recomenda-se o uso de equipamentos adequados tais como ultra congelador e câmara de fermentação.

## Rendimento / Quebra

40 Unidades de 150 g

## Validade Sugerida

5 horas

# Equipamentos

Masseira
Forno Com Vapor
Balança
Caixa Plástica
Assadeiras

## Tabela Nutricional

Porção de 50g contém (em média):		% VD (*)
V. Energético (kcal)	127	6
V. Energético (kJ)	549 kJ	7
Carboidratos (g)	27	9
Proteínas (g)	3.7	7
Gord. Monoinsat (g)	0.1 g	0
Gord. Poliinsat (g)	0.3 g	0
Colesterol (mg)	0	0
Fibra Alimentar (g)	0.8	3
Sódio (mg)	320	13
Açúcares (g)	0.9 g	**
Açúcares totais (g)	0.8	
Aç adicionados (g)	0.0	0
Gord. monoinsatu (g)	0	0
Gord. poli-insat (g)	0.1	0
Gord. monoinsaturadas (g)	0	0
Gord. poliinsaturadas (g)	0.1	0
Gorduras monoinsaturadas (g)	0	0
Gorduras poliinsaturadas (g)	0.1	1
Gorduras totais (g)	0.6	1
Gorduras saturadas (g)	0.2	1
Gorduras trans (g)	0	0