

# Pão Ciabatta (Receita Principal)

632

## Ingredientes

### Preparo

3.8	L	Água Gelada
150.0	g	Fermento Biológico Fresco
5.0	kg	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

## Equipamentos

Masseira

Forno Com Vapor

Balança

Caixa Plástica

Assadeiras

## Tabela Nutricional

<b>Cada 100g da mistura contém (em média):</b>		<b>%VD*</b>
V. Energético (kcal)	131 kcal	7
V. Energético (kJ)	549 kJ	7
Carboidratos (g)	27 g	9
Proteínas (g)	3.7 g	5
Gord. Totais (g)	0.6 g	1
Gord. Saturadas (g)	0 g	0
Gord. Trans (g)	0 g	**
Gord. Monoinsat (g)	0 g	0
Gord. Poliinsat (g)	0.1 g	**
Colesterol (mg)	0 mg	0
Fibra Alimentar (g)	0.8 g	3
Sódio (mg)	321 mg	13