Pão Sovado Amigo

2262

Ingredientes

Esponja

225g	Fermento Biológico Fresco
1.4L	Água Gelada
3.5kg	Pão Amigo Pão Amigo

Reforço

500g	Ovos
1.5kg	Pão Amigo Pão Amigo

Modo de Fazer

ESPONJA
01. Colocar o Zeelandia Pão Amigo e parte da água gelada (1 L) na masseira e misturar em velocidade baixa (velocidade 1) por aproximadamente 2 minutos.
02. Adicionar o fermento biológico fresco e o restante da água gelada (400 ml) aos poucos e bater em velocidade alta (velocidade 2) por aproximadamente 4 minutos. Não atingir o ponto de véu.
03. Bolear.
04. Cobrir com plástico. Descansar por 50 minutos.
REFORÇO
01. Colocar o Zeelandia Pão Amigo e os ovos à esponja e misturar em velocidade baixa (velocidade 1) por aproximadamente 8 minutos ou até atingir o ponto de véu.
02. Dividir em 4 partes e cobrir com plástico.
03. Com o auxílio de um cilíndro, abrir cada parte da massa em tiras e enrolar para obter um bastão.
04. Juntar os quatro bastões umedecendo com água e unindo os fechos.
05. Dividir em partes de 580 g.
06. Colocar em assadeiras perfuradas previamente untadas deixando o corte para cima.
07. Fermentar em câmara de fermentação (32ºC) por aproximadamente 1:30 h.
08. Pincelar com ovos inteiros batidos a gosto e dar o fio.
09. Fornear a 180ºC por aproximadamente 30 minutos em forno lastro.
10. Esfriar e embalar.

Outro forneamento:
* Forno Turbo: 150°C por aproximadamente 25 minutos.

Dicas

Rendimento / Quebra

12 Unidades de 510 g

Validade Sugerida

216 horas

Equipamentos

- Masseira
- Forno
- Cilindro
- Balança
- Assadeira Perfurada
- Pincel
- Recipiente
- Câmara De Fermentação

Tabela Nutricional

Porção de 50g contém (em média):		% VD (*)
V. Energético (kcal)	154	8
V. Energético (kJ)	648 kJ	8
Carboidratos (g)	29	10
Proteínas (g)	4.5	9
Fibra Alimentar (g)	0.6	2
Sódio (mg)	200	8
Açúcares totais (g)	4.7	
Aç adicionados (g)	3.3	7
Gorduras totais (g)	2.1	3
Gorduras saturadas (g)	0.8	4
Gorduras trans (g)	0	0