

Baguete Com Multigrano

862

Ingredientes

Preparo

75g	Fermento Biológico Fresco
1.5L	Água
1.25kg	Ciabatta Ciabatta
1.25kg	T-Multi-Light T-Multi-Light



Modo de Fazer

01. Colocar o Ciabatta, o Trigale Multi e parte da água (aproximadamente 1,25 l) na masseira, batendo inicialmente em velocidade baixa (velocidade 1) até homogeneização.
02. Adicionar o fermento biológico fresco e o restante da água (250 ml) lentamente em velocidade baixa (velocidade 1).
03. Passar para velocidade alta (velocidade 2) e bater até o ponto de véu (aproximadamente 3 minutos).
04. Dividir em partes de 200 g e bolear.
05. Descansar por 20 minutos, cobrindo com plástico.
06. Modelar.
07. Umedecer e decorar com amido.
08. Fermentar por aproximadamente 90 minutos, em assadeiras previamente untadas.
09. Fornear a 210°C, em forno lastro e teto, por aproximadamente 30 minutos, com vapor.

Dicas

- Na etapa de modelagem não esticar muito a massa para que a baguete não fique muito fina.

Rendimento / Quebra

20 Unidades de 163 g

Validade Sugerida

72 horas

Equipamentos

Masseira

Forno

Balança

Tabela Nutricional

Porção de 50g contém (em média):	% VD (*)	
V. Energético (kcal)	128	6
V. Energético (kJ)	549 kJ	7
Carboidratos (g)	25	8
Proteínas (g)	4.5	9
Gord. Monoinsat (g)	0.3 g	0
Gord. Poliinsat (g)	0.6 g	0
Colesterol (mg)	0	0
Fibra Alimentar (g)	1.7	7
Sódio (mg)	243	10
Açúcares (g)	0.9 g	**
Açúcares totais (g)	0.9	
Aç adiconados (g)	0.0	0
Gord. monoinsatu (g)	0.3	1
Gord. poli-insat (g)	0.5	3
Gord. monoinsaturadas (g)	0.3	1
Gord. poliinsaturadas (g)	0.5	3
Gorduras monoinsaturadas (g)	0.2	1
Gorduras poliinsaturadas (g)	0.4	2
Gorduras totais (g)	1.3	2
Gorduras saturadas (g)	0.4	2
Gorduras trans (g)	0	0