

Pão De Forma Com Zito 10 (Receita Principal)

950

Ingredientes

Preparo

5kg Farinha De Trigo

225g Fermento Biológico Fresco

100g Sal

3L Água Gelada

500g Zito 10 Zito 10



Modo de Fazer

01. Colocar o Zito, a farinha de trigo e o sal na masseira.
02. Adicionar a água gelada aos poucos e misturar em velocidade baixa (velocidade 1) por aproximadamente 3 minutos ou até homogeneizar.
03. Adicionar o fermento fresco e misturar em velocidade baixa (velocidade 1) por mais aproximadamente 2 minutos.
04. Bater em velocidade alta (velocidade 2) por aproximadamente 3 minutos ou até atingir o ponto de véu.
05. Dividir em partes de 550 g. Bolear.
06. Cobrir com plástico. Descansar por 10 minutos.
07. Modelar e colocar em forma para pão de forma aberta (30 x 10 x 10 cm) previamente untada.
08. Fermentar em câmara de fermentação (32°C) por aproximadamente 2:10 h ou até o ponto.
09. Fornear a 200°C por aproximadamente 30 minutos em forno lastro.

Dicas

* Outro Rendimento:

- 700 g de massa em forma para pão de forma fechada (30 x 10 x 10 cm) - 12 Unidades de 630 g.

Rendimento / Quebra

15 Unidades de 500 g

Validade

120 horas

Equipamentos

Masseira

Forno

Modeladora

Cilindro

Balança

Forma Para Pão De Forma

Câmara De Fermentação

Tabela Nutricional

Porção de 50g contém (em média): % VD (*)

V. Energético (kcal)	134	7
V. Energético (kJ)	563 kJ	7
Carboidratos (g)	27	9
Proteínas (g)	4.0	8
Fibra Alimentar (g)	0.9	4
Sódio (mg)	254	11
Açúcares (g)	2.3 g	**
Açúcares totais (g)	2.3	
Aç adicionados (g)	2.3	5
Gorduras totais (g)	1.1	2
Gorduras saturadas (g)	0.3	2
Gorduras trans (g)	0	0