

# Pao Amigo Com Espinafre

1729

## Ingredientes

### Recheio

150g	Ricota
10g	Alho Picado
200g	Requeijão Tipo Catupiry
200g	Espinafre Cozido Espremido
100g	Cebola Picada



### Preparo

60g	Fermento Biológico Fresco
100g	Ovos
100g	Queijo Parmesão Ralado
280ml	Água Gelada
1kg	Pão Amigo Pão Amigo

## Modo de Fazer

### RECHEIO

01. Picar o espinafre.
02. Em uma panela aquecida, colocar um fio de azeite a gosto, a cebola picada, o alho picado e refogar até dourar.
03. Adicionar o espinafre picado e temperar com sal e pimenta do reino branca moída a gosto.
04. Deixar esfriar.
05. Adicionar a ricota e o requeijão tipo catupiry e mexer até ficar homogêneo.
06. Reservar na geladeira.

### PREPARO

01. Colocar o Zeelandia Pão Amigo, os ovos e a água gelada na masseira e misturar em velocidade baixa (velocidade 1) por aproximadamente 5 minutos.
02. Adicionar o fermento fresco e misturar por mais 1 minuto.
03. Bater em velocidade alta (velocidade 2) até atingir o ponto de véu.
04. Bolear, cobrir com plástico e descansar por 10 minutos.
05. Com o auxílio de uma bilha, abrir a massa até obter um retângulo de aproximadamente 65 x 40 cm.
06. Cortar em triângulos de aproximadamente 20 x 5 cm.
07. Colocar na base do triângulo aproximadamente 15 g de recheio.
08. Dobrar as pontas da base do triângulo para que fiquem juntas com o recheio e enrolar para obter o formato caseirinho.
09. Colocar em assadeiras previamente untadas.
10. Fermentar em câmara de fermentação (32°C) por aproximadamente 2 horas ou até o ponto.
11. Pincelar o pão com água e salpicar o queijo parmesão ralado.
12. Fornear a 210°C por aproximadamente 12 minutos em forno lastro.

## Dicas

- O espinafre pode ser substituído por azeitonas picadas.
- Outro forneamento:
- \* Forno Turbo: 180°C por aproximadamente 10 minutos.

## Rendimento / Quebra

40 Unidades de 43 g

## Validade Sugerida

24 horas

## Equipamentos

Masseira

---

Forno

---

Fogão

---

Geladeira

---

Bilha

---

Colher

---

Panela

---

Balança

---

Assadeiras Lisas

---

Faca

---

Pincel

---

Recipiente

---

Tábua Para Corte

---

Câmara De Fermentação

---

## Tabela Nutricional

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

V. Energético (kcal)	141	7
V. Energético (kJ)	591 kJ	7
Carboidratos (g)	21	7
Proteínas (g)	5.4	11
Fibra Alimentar (g)	0.7	3
Sódio (mg)	244	10
Açúcares (g)	3.2 g	**
Açúcares totais (g)	3.2	
Aç adicionados (g)	2.3	5
Gorduras totais (g)	3.9	6
Gorduras saturadas (g)	2.1	11
Gorduras trans (g)	0	0