

2026

Ingredientes

Preparo

60g Fermento Biológico Fresco

1.5L Água Gelada

1kg Ciabatta Ciabatta

1kg T-Milho-Light T-Milho-Light



Modo de Fazer

01. Colocar o Trigale Milho Light e o Zeelandia Ciabatta na masseira e misturar em velocidade baixa (velocidade1) por aproximadamente 1 minuto ou até homogeneizar.
02. Adicionar parte da água gelada (1,2 L) e misturar em velocidade baixa (velocidade 1) por aproximadamente 5 minutos.
03. Adicionar o fermento fresco e o restante da água gelada (300 ml) aos poucos e bater em velocidade alta (velocidade 2) por aproximadamente 5 minutos ou até atingir o ponto de véu.
04. Colocar a massa em caixa plástica previamente untada com óleo.
05. Cobrir com plástico. Descansar por 30 minutos.
06. Dividir em partes de 300 g.
07. Pré- modelar a massa em formato de filão alongado, sem apertar.
08. Cobrir com plástico. Descansar por mais 30 minutos em mesa polvilhada com farinha de trigo.
09. Modelar em formato de filão, dando apenas duas dobras na massa sem apertar (para não retirar os gases da fermentação da massa).
10. Esticar o pão até atingir aproximadamente 40 cm de comprimento.
11. Colocar o pão com a costura para cima em lona polvilhada com farinha de trigo. Puxar a dobra para o pão não grudar um no outro.
12. Fermentar em armário de fermentação à temperatura ambiente por aproximadamente 90 minutos.
13. Com o auxílio de uma palheta, colocar a baguete no carregador ou pá.
14. Dar o fio no sentido do comprimento.
15. Fornear a 250° C em forno lastro pré-aquecido com vapor.
16. Reduzir a temperatura do forno para 230°C e assar por aproximadamente 30 minutos.

Dicas

- Na etapa de modelagem, não esticar muito a massa para a baguete não ficar muito fina.
- Os pães podem ser modelados em formato redondo ou filão.
- Os pães podem ser assados em assadeiras para pão francês ou assadeira lisa, mas o resultado do miolo não será o mesmo.
- Para fazer o pão direto na assadeira de pão francês, é necessário reduzir a água para 65% (irá alterar o rendimento da massa e a qualidade do miolo).
- A lona para puxar a dobra pode ser substituída por outro pano que não solte fiapos na massa.

- Outro Forneamento:

* Forno Turbo: aquecer o forno a 240°C e colocar o pão. Dar o vapor e desligar o forno por 5 minutos. Religar o forno e reduzir a temperatura para 185°C por aproximadamente 25 minutos ou até o ponto.

- Outros Formatos:

Para modelar em formato redondo, reduzir a quantidade de água para 1,15 L.

* Pão redondo: Dividir em partes de 195 g. Descansar somente 30 minutos. Bolear. Fermentar.

Fornear por aproximadamente 20 minutos a 220°C em forno lastro com vapor ou a 180°C em forno turbo com vapor. Rendimento: 16 unidades de 155 g.

Rendimento / Quebra

12 Unidades de 215 g

Validade

24 horas

Equipamentos

Masseira

Forno Com Vapor

Armário Fermentação

Balança

Assadeira Pão Francês

Assadeiras Lisas

Caixa Plástica

Cortador De Pestana

Lona

Palheta

Carregador De Pão

Tabela Nutricional

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

V. Energético (kcal)	125	6
V. Energético (kj)	534 kJ	6
Carboidratos (g)	26	9
Proteínas (g)	3.7	7
Fibra Alimentar (g)	0.9	4
Sódio (mg)	250	10
Açúcares (g)	0.8 g	**
Açúcares Totais (g)	0.8	
Aç Adicionados (g)	0.0	0
Gorduras Totais (g)	0.9	1
Gorduras Saturadas (g)	0.3	2
Gorduras Trans (g)	0	0