

Pão De Hamburguer Com Cenoura

2067

Ingredientes

Preparo

120g Fermento Biológico Fresco

200g Ovos

350ml Água Gelada

400g Cenoura Ralada

2kg Pão Amigo Pão Amigo



Modo de Fazer

01. Colocar parte da cenoura ralada (300 g) e a água gelada no liquidificador e bater até homogeneizar.
02. Colocar o Zeelandia Pão Amigo, os ovos e parte da água com cenoura (500 g) na masseira e misturar em velocidade baixa (velocidade 1) por aproximadamente 3 minutos.
03. Adicionar o fermento fresco e o restante da água com cenoura (150 g) aos poucos e bater em velocidade alta (velocidade 2) por aproximadamente 5 minutos ou até atingir o ponto de véu.
04. Adicionar a cenoura ralada, misturar em velocidade baixa (velocidade 1) por aproximadamente 1 minuto ou até ficar homogêneo.
05. Dividir em partes de 70 g. Bolear.
06. Cobrir com plástico. Descansar por 15 minutos.
07. Bolear novamente em formato hambúrguer.
08. Colocar em assadeiras lisas previamente untadas.
09. Fermentar em câmara de fermentação (32°C) por aproximadamente 2 h ou até o ponto.
10. Fornear a 190°C por aproximadamente 12 minutos em forno lastro.
11. Esfriar. Embalar

Dicas

- Outro forneamento:

* Forno Turbo: 150°C por aproximadamente 10 minutos.

Rendimento / Quebra

43 Unidades de 62 g

Validade

168 horas

Equipamentos

Masseira

Forno

Liquidificador

Ralador

Balança

Assadeiras Lisas

Câmara De Fermentação

Tabela Nutricional

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

V. Energético (kcal)	146	7
V. Energético (kj)	610 kJ	7
Carboidratos (g)	28	9
Proteínas (g)	4.1	8
Fibra Alimentar (g)	0.8	3
Sódio (mg)	187	8
Açúcares (g)	4.3 g	**
Açúcares totais (g)	4.3	
Aç adicionados (g)	3.0	6
Gorduras totais (g)	2.1	3
Gorduras saturadas (g)	0.8	4
Gorduras trans (g)	0	0