

Pão De Hamburguer Com Espinafre

2068

Ingredientes

Preparo

120g Fermento Biológico Fresco

200g Ovos

400g Espinafre Cru (Folhas)

250ml Água Gelada

2kg Pão Amigo Pão Amigo



Modo de Fazer

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

Dicas

- Outro forneamento:
- * Forno Turbo: 150°C por aproximadamente 10 minutos.
- O espinafre cru (folhas) pode ser substituído por espinafre picado congelado industrializado.

Rendimento / Quebra

42 Unidades de 62 g

Validade

168 horas

Equipamentos

Masseira

Forno Com Vapor

Liquidificador

Balança

Assadeiras Lisas

Câmara De Fermentação

Tabela Nutricional

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

| | | |
|------------------------|--------|----|
| V. Energético (kcal) | 149 | 7 |
| V. Energético (kj) | 622 kJ | 7 |
| Carboidratos (g) | 28 | 9 |
| Proteínas (g) | 4.4 | 9 |
| Fibra Alimentar (g) | 0.8 | 3 |
| Sódio (mg) | 197 | 8 |
| Açúcares (g) | 4.4 g | ** |
| Açúcares totais (g) | 4.4 | |
| Aç adicionados (g) | 3.1 | 6 |
| Gorduras totais (g) | 2.2 | 3 |
| Gorduras saturadas (g) | 0.8 | 4 |
| Gorduras trans (g) | 0 | 0 |