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 Sugerida

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)	148	7
V. Energético (kj)	622 kJ	7
Carboidratos (g)	28	9
Proteínas (g)	4.5	9
Fibra Alimentar (g)	0.8	3
Sódio (mg)	195	8
Açúcares (g)	4.4 g	**
Açúcares totais (g)	4.4	
Aç adicionados (g)	3.1	6
Gorduras totais (g)	2.0	3
Gorduras saturadas (g)	0.8	4
Gorduras trans (g)	0	0