

Baguette Rústica De Aveia

2091

Ingredientes

Preparo

60g	Fermento Biológico Fresco
1.5L	Água Gelada
1kg	Ciabatta Ciabatta
1kg	T-Aveia-Light T-Aveia-Light



Modo de Fazer

01. Colocar o Trigale Aveia Light e o Zeelandia Ciabatta na masseira e misturar em velocidade baixa (velocidade 1) 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 o pão no carregador ou pá.
14. Dar o fio no sentido do comprimento.
15. Forneir a 250° C em forno lastro preaquecido 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 de bolas e 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.

Rendimento / Quebra

11 Unidades de 230 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)	127	6
V. Energético (kJ)	538 kJ	6
Carboidratos (g)	25	8
Proteínas (g)	4.4	9
Fibra Alimentar (g)	1.7	7
Sódio (mg)	243	10
Açúcares (g)	0.9 g	**
Açúcares totais (g)	0.8	
Aç adicionados (g)	0.0	0
Gorduras totais (g)	1.0	2
Gorduras saturadas (g)	0.3	2
Gorduras trans (g)	0	0