

2112

## Ingredientes

### Recheio

250.0	g	Requeijão Tipo Catupiry
400.0	g	Queijo Mussarela Ralado
140.0	g	Cebola Picada
350.0	g	Espinafre Triturado Congelado
450.0	g	Ricota

### Preparo

550.0	ml	Água Gelada
1.0	kg	T-Centeio-Light
30.0	g	Fermento Biológico Fresco



## Modo de Fazer

### RECHEIO

01. Descongelar o espinafre triturado congelado.
02. Colocar um fio de azeite em uma frigideira quente e refogar a cebola picada até dourar.
03. Adicionar espinafre e refogar até secar a água. Retirar do fogo.
04. Adicionar sal e pimenta do reino a gosto. Esfriar
05. Ralar a ricota.
06. Colocar a ricota ralada, o espinafre, o queijo mussarela ralado e o requeijão tipo catupiry em um recipiente e misturar até homogeneizar. Reservar.

### PREPARO

01. Colocar o Trigale Centeio Light na masseira e adicionar parte da água gelada (400 ml) e misturar em velocidade baixa (velocidade 1) por aproximadamente 5 minutos.
02. Adicionar o fermento fresco e o restante da água gelada (150 ml) aos poucos e bater em velocidade alta (velocidade 2) por aproximadamente 3 minutos ou até atingir o ponto de véu.
03. Dividir em partes de 60 g. Bolear
04. Cobrir com plástico. Descansar por 10 minutos.
05. Com o auxílio de uma bilha abrir em discos de aproximadamente 10 cm de diâmetro
06. Adicionar o recheio reservado.
07. Unir as pontas de cada massa de forma que a costura fique para cima.
08. Colocar em assadeiras lisas previamente untadas
09. Pincelar a superfície com gemas de ovos batidos com leite.
10. Fermentar em armário de fermentação a temperatura ambiente por aproximadamente 20 minutos. Cuidado para não fermentar demais.
11. Fornear a 230°C por aproximadamente 10 minutos em forno lastro.

DICA

Outro forneamento:

\* Forno Turbo: 190°C por aproximadamente 8 minutos.

## Dicas

## Rendimento/Quebra

26 Unidades de 110 g

## Validade

12 horas

## Equipamentos

Masseira

Forno

Fogão

Ralador

Bilha

Armário Fermentação

Balança

Assadeiras Lisas

Pincel

Recipiente

Frigideira

## Tabela Nutricional

<b>Cada 100g da mistura contém (em média):</b>		<b>%VD*</b>
V. Energético (kcal)	82 kcal	4
V. Energético (kJ)	342 kJ	4
Carboidratos (g)	10 g	3
Açúcares (g)	0.3 g	**
Proteínas (g)	4.2 g	6
Gord. Totais (g)	2.8 g	5
Gord. Saturadas (g)	1.6 g	7

## Tabela Nutricional

**Cada 100g da mistura contém (em média):** **%VD\***

Gord. Trans (g)	0 g	**
Fibra Alimentar (g)	1.1 g	4
Sódio (mg)	143 mg	6