

# Pão de Fibras

## INGREDIENTES

### MASSA:

FARINHA DE TRIGO  
FARINHA INTEGRAL  
NÚCLEO DE CASTANHA DO BRASIL  
AÇÚCAR REFINADO  
SEMENTE DE GIRASSOL  
FERMENTO FRESCO  
ÁGUA

### DECORAÇÃO:

SEMENTE DE ABOBORA



RECEITA DA MASSA			
INGREDIENTE	%	1 kg	5 kg
FARINHA DE TRIGO	80	800 g	4 kg
FARINHA INTEGRAL	20	200 g	1 kg
NÚCLEO CASTANHA DO BRASIL	14	140 g	700 g
ACÚCAR REFINADO	15	150 g	750 g
SEMENTE DE GIRASSOL	4	40 g	150 g
FERMENTO FRESCO	6	60 g	300 g
ÁGUA	70	700 l	3,5 L

## MODO DE PREPARO:

- 1- Colocar o núcleo Castanha de Brasil, açúcar, e a farinha integral na masseira e misturar por 1 minuto.
- 2- Adicionar água gelada aos poucos e bater em velocidade baixa por 5 minutos ou até homogeneizar.
- 3- Adicionar o fermento fresco e bater em velocidade alta por aproximadamente 7 minutos ou até obter o ponto de véu.
- 4- Adicionar as sementes na masseira e misturar em velocidade baixa por 1 minuto.
- 5- Dividir em porções de 350 gramas modelando para pão de forma. Descansar por 10 minutos na mesa coberto com plástico.
- 6- Decorar com cobertura de semente de girassol e colocar em forma de pão de forma previamente untada com DBO PMAN.
- 7- Fermentar em câmara de fermentação a 30°C por aproximadamente 2 horas ou até dobrar o volume.
- 8- Fornear a 180°C por aproximadamente 20 minutos em forno de teto e lastro sem vapor. No caso de forno turbo assar por 160 C por 20 minutos.

**Dica: Este pão pode ser feito no formato de pão de hambúrguer com 50 g.**