

Dolci&Pani

fatti con le tue mani

Preparato per

Pane al Farro

Riscopriamo il grano farro, antico cereale molto diffuso in epoca romana, dalle proprietà nutrizionali eccezionali: altamente digeribile, ricco di fibre, vitamina A, vitamine del gruppo B (B₁, B₂, B₃, B₆, in particolare B₃ con 5 mg per 100 g di farro) e vitamina E, oltre a numerosi minerali nutritivi (in particolare ferro, magnesio, fosforo e zinco). Il farro ha un elevato contenuto proteico ed è povero di grassi, consigliato quindi per chi segue una dieta ipocalorica.

Il grano farro è un cereale toccasana dai molteplici benefici, la cui pianta si adatta ai terreni poveri, cresce in condizioni difficili, è resistente ai parassiti e non richiede l'utilizzo di trattamenti chimici.

Al farro, con i suoi benefici, abbiamo abbinato altri ingredienti che ne esaltano il sapore, il profumo e l'appetibilità: farina di segale e semi vari (miglio, girasole e lino).

INGREDIENTI: farina di **grano farro** (parzialmente integrale, con fiocchi interi e macinati) (70%), farina di **segale** integrale, semi di miglio, semi di girasole, semi di lino, pasta acida essiccata di **frumento**, **glutine di frumento**, sale integrale, farina di **cereali maltati (orzo, frumento)**, emulsionante (lecitina di girasole), destrosio, enzimi (alfa amilasi, xylanasi), agente di trattamento della farina (acido l-ascorbico).

CONTAMINAZIONE CROCIATA: Il prodotto può contenere tracce di **uova, frutta a guscio, soia e semi di sesamo** utilizzati nello stesso impianto di produzione.

Ricetta:	Dosaggio 1	Dosaggio 2	Dosaggio 3
Preparato	250	500	1000
Lievito di birra fresco	8	15	30
Olio extra-vergine di oliva	12	25	50
Acqua (circa)	125	250	500

N.B.: Modificare le dosi in proporzione alle proprie reali necessità.

Le quantità sono espressi in grammi

I dosaggi con lievito di birra disidratato (secco) anziché con lievito di birra fresco sono:	Dosaggio 1	Dosaggio 2	Dosaggio 3
Lievito di birra disidratato (secco)	3	5	10

PREPARAZIONE: Impastare insieme gli ingredienti per alcuni minuti (il dosaggio dell'acqua è orientativo e può essere leggermente aggiustato, in più o in meno, per ottenere un impasto liscio e un po' morbido). Lasciare a riposare per circa 15 minuti in una terrina ricoperta da un telo. Spezzare e formare a piacimento.

Mettere a lievitare almeno per 70-90 minuti a temperatura ambiente, coprendo i pani formati con un telo di plastica o un canovaccio leggermente inumidito. Prima di infornare eventualmente incidere a piacere con una lama ben affilata.

Cuocere a 220° C con vapore iniziale (vaporizzare con un normale spruzzatore un po' d'acqua sui pani al momento di infornare).



P.S. Il pane può essere preparato anche con la macchina del pane, digitando il programma per pane ai cereali, oppure per pane integrale, ed impostando una doratura leggera.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI per 100 g di prodotto	
ENERGIA	1507 kJ (357 kCal)
GRASSI	4,6 g
di cui acidi grassi saturi	0,5 g
CARBOIDRATI	58,6 g
di cui zuccheri	2,6 g
FIBRE	6,1 g
PROTEINE	15,1 g
SALE	2,01 g

Dolci&Pani

info@dolciepani.it - www.dolciepani.it

Divisione dettaglio online della società ESKA S.n.c.

Specialisti in Pasticceria e Panificazione. Dal 1981

via Degli Artigiani, 23/25/27 - 35042 ESTE (PD)

P. Iva/C.f. 01028690285 Tel. +39 0429 600288 - Fax +39 0429 601060