

Dolci&Pani

fatti con le tue mani

Preparato in polvere per Pane Proteico e basso contenuto di Carboidrati

Ecco una miscela equilibrata che permette di preparare un pane ricco di proteine e con meno carboidrati rispetto al pane tradizionale ed ai pani speciali finora noti. Bello e originale da vedere e appetitoso da mangiare.

Il pane cotto e finito, contiene proteine quasi quanto una bistecca, è ricco di fibre, contiene il salutare Omega-3 ed in più è una buona fonte di iodio poiché contiene sale iodato protetto. Ideale per sportivi ed atleti.

Ingredienti: Ingredienti: Farina di **frumento** integrale, glutine di **frumento**, fibre vegetali di **avena** e inulina, proteine vegetali di **lupino** e **soia**, fiocchi di **avena**, semi di girasole, semi di chia, **soia** in granella, estratto di malto d'**orzo**, **crusca** tostata, sale iodato protetto, pasta acida di **segale**, enzimi (alfa amilasi, emicellulasi), agente di trattamento della farina (acido L-ascorbico).

Il prodotto può contenere tracce di latte, uova, frutta a guscio 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	6-7	12,5	25
Acqua	200	400	800

Se, anziché lievito fresco, si volesse utilizzare il lievito disidratato (secco), i dosaggi sono invece i seguenti:

	Dosaggio 1	Dosaggio 2	Dosaggio 3
Lievito di birra disidratato (secco)	2-2,5	4	8

Preparazione: Impastare gli ingredienti con spirale per 8-10 minuti (5 minuti alla 1° velocità e 3-5 in seconda) aggiungendo l'acqua gradatamente, fino ad ottenere un impasto morbido e delicato.

Puntare l'impasto per 10 minuti circa in una bacinella oliata. Spezzare in pezzature da g 500-750. Secondo riposo di altri 20 minuti coperto da teli. Formare a filone, decorare in superficie leggermente inumidita con semi a piacere.

Mettere su stampi a bauletto e lasciare a lievitare in cella per 70 minuti circa a 30-32°C con umidità costante. Infornare a 220-230°C con vapore iniziale per il tempo necessario.

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

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.

CONTENUTO NUTRIZIONALE MEDIO (per g 100 di prodotto preparato con le modalità indicate)	
Energia	995 Kj 238 Kcal
Grassi	6,2 g
- di cui acidi grassi saturi	0,7 g
Carboidrati	18,5 g
- di cui zuccheri	0,8 g
Fibre	7,8 g
Proteine	23,01 g
Sale	1,42 g

Dolci&Pani

info@dolciepani.it - www.dolciepani.it

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

Specialisti in Pasticceria e Panificazione

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

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

Dolci&Pani

fatti con le tue mani

Dolci&Pani

info@dolciepani.it - www.dolciepani.it

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

Specialisti in Pasticceria e Panificazione

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

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