

Dolci&Pani

fatti con le tue mani

Preparato in polvere per

Pane all'Alga Spirulina

contiene inoltre Farina di Canapa, Semi di lino e Zucca, Focchi e Spezie varie

L'ALGA SPIRULINA è una pianta acquatica che vive nell'acqua dolce e calda. La spirulina è una fonte preziosa di proteine ed è ricca di sali minerali (calcio, potassio, fosforo, magnesio, zinco, rame e ferro). Ha effetti benefici contro il colesterolo ed ha alcune caratteristiche antiossidanti. L'aspetto più interessante della spirulina è che contiene quasi tutti gli amminoacidi essenziali per il nostro organismo (che non è capace di fabbricarli da sé) e che sono necessari nella costruzione di moltissime cellule.

L'alga qui selezionata, proviene da coltivazioni italiane, cresciuta in vasche chiuse termocontrollate e con acqua purificata a garanzia della qualità e purezza del prodotto. Il prodotto maturo viene poi essiccato e ridotto in polvere. Tra gli altri ingredienti, importante è la presenza di farina di semi di canapa sativa. Questa farina non ha effetti allucinogeni ma aiuta le difese immunitarie del nostro organismo, previene patologie come il diabete e le malattie cardiovascolari. È utile anche nella cura della psoriasi e dell'acne ed è anch'essa ricca di amminoacidi essenziali come l'alga spirulina.

CONTENUTO NUTRIZIONALE MEDIO (per g 100 di prodotto)	
Energia	1449 Kj (3654 Kcal)
Grassi	4,1
- di cui acidi grassi saturi	0,8
Carboidrati	61,2
- di cui zuccheri	1,4
Fibre	6,5
Proteine	14,7
Sale	0,10

Ingredienti: Farina di grano tenero tipo "0", farina di semi di canapa, semi di lino biondi, semi di zucca, focchi estrusi (mais, riso e frumento), lievito madre di frumento, alga spirulina (*Arthrospira Platensis*, 1,80%) in polvere, spezie (rosmarino e curcuma), cipolla disidratata, enzimi (alfa amilasi, xylanasi), agente di trattamento farina (acido ascorbico).

Il prodotto può contenere tracce di uova, frutta a guscio, sesamo e solfiti utilizzati nello stesso impianto di produzione.

Ricetta:	Dosaggio 1	Dosaggio 2	Dosaggio 3
Preparato	250	500	1000
Sale	4	8	16
Lievito di birra fresco	8	15	30
Olio extra-vergine di oliva	13	25	50
Acqua (circa)	140	280	560

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 aggiustato così da risultare un impasto morbido ma non appiccicoso).

Lasciare a riposare per 20 minuti in una bacinella ricoperta con un telo. Spezzare e formare i pani a piacimento. Mettere a lievitare su una teglia foderata con carta da forno. Coprire i pani con un telo di plastica o con un canovaccio leggermente umido (orientativamente per 60 minuti circa ad una temperatura di 28-30° C; il tempo raddoppia a temperatura ambiente, 20-21° C).

Infornare a 220° C circa con vapore iniziale (vaporizzare con un normale spruzzatore un po' d'acqua sui pani al momento d'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.



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