

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.

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