

Pão Proteico

Tempo de preparo

 300 minutos

Rendimento

 12 Pães

Sobre a Receita

Receita de pão proteico desenvolvida para consumidores que buscam alimentação equilibrada, rica em proteínas e nutritiva. O preparo combina ingredientes tradicionais com fontes proteicas como proteína de soja e sementes, resultando em um pão macio. A massa leva farinha de trigo especial, fermento fresco e ingredientes como ovos, açúcar mascavo e óleo de girassol, que contribuem para maciez e sabor. O diferencial está na adição de proteína texturizada de soja hidratada e sementes de girassol, que enriquecem o valor nutricional e agregam textura ao produto final.

O modo de preparo envolve hidratação da proteína de soja, mistura dos ingredientes secos e líquidos, desenvolvimento da massa e processo de fermentação até dobrar de volume. Após modelagem, os pães são assados até atingir coloração dourada, garantindo leveza e estrutura.

Ingredientes

Ingredientes: Massa

Farinha Trigo Suprema Extraclara

Levain (opcional)

Açúcar mascavo

Açúcar refinado

Sal refinado

Ovos

Fermento fresco

Óleo de girassol

Água

Semente de girassol

Proteína texturizada de soja

Água gelada

TOTAL

Modo de Preparo

Sem categoria

1 Inicialmente é necessário hidratar a proteína de soja com água morna, deixe descansar por 10 minutos e escorra bem.

2 1. Inicialmente é necessário hidratar a proteína de soja com água morna, deixe descansar por 10 minutos e escorra bem.

Massa

1 1. Inicialmente é necessário hidratar a proteína de soja com água morna, deixe descansar por 10 minutos e escorra bem.

2 Inicialmente é necessário hidratar a proteína de soja com água morna, deixe descansar por 10 minutos e escorra bem.

1 1. Inicialmente é necessário hidratar a proteína de soja com água morna, deixe descansar por 10 minutos e escorra bem.

2 1

Montagem

1 1