



Puravita

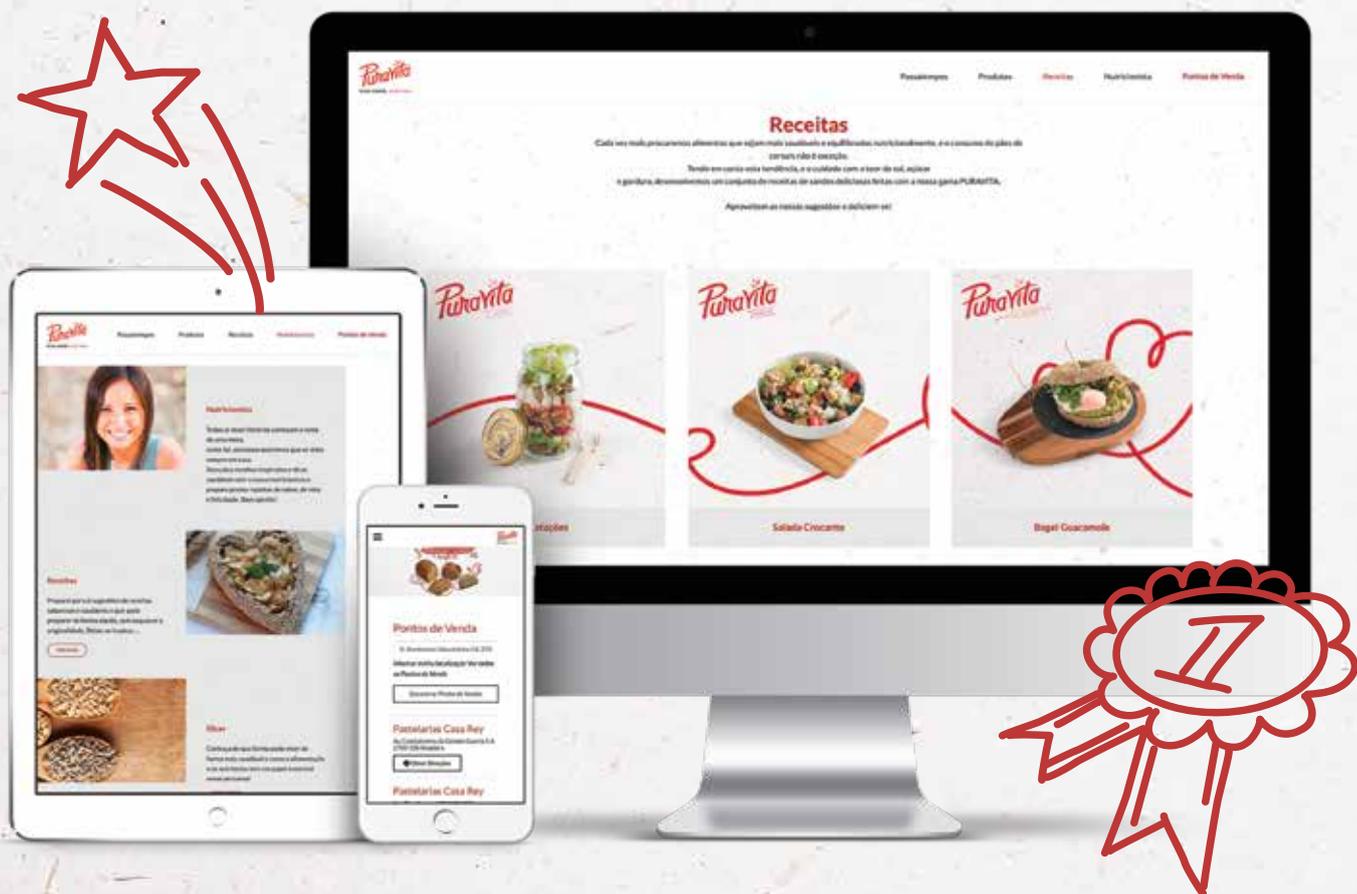
**UMA GAMA DELICIOSA E
NUTRICIONALMENTE SURPREENDENTE!**

MAIS SABOR. MAIS VIDA.

www.PURAVITA.pt

PURAVITA TEM UM SITE!

Visite-nos e fique a par de todas as novidades e informações complementares.



O QUE PODERÁ ENCONTRAR NO NOSSO SITE



RECEITAS

Conjunto de receitas de sandes deliciosas feitas com a nossa gama Puravita



PONTOS DE VENDA

Saiba onde encontrar cada um dos pontos de venda dos pães Puravita



PRODUTOS

Informação detalhada de cada pão Puravita e os seus benefícios nutricionais



NUTRICIONISTA

Descubra receitas inspiradas e dicas saudáveis com a nossa nutricionista.

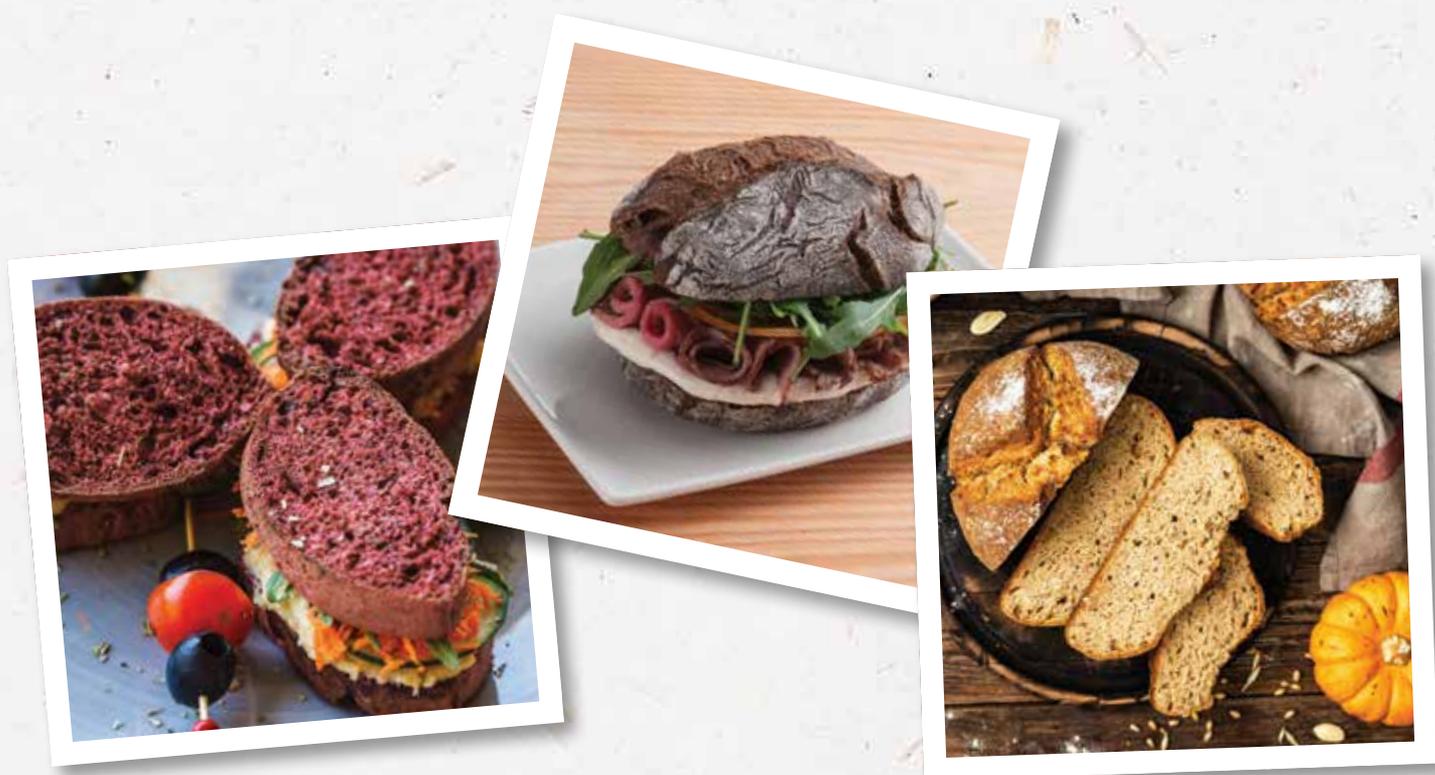
Puravita

MAIS SABOR. MAIS VIDA.

Sabia que 45% dos consumidores portugueses consideram que a alimentação no futuro será menos saudável*. Existe uma oportunidade de mercado para o lançamentos de alimentos mais saudáveis mas sem perder o sabor. Não nos podemos esquecer que o pão sempre foi um elemento essencial na nossa alimentação. Com a gama **Puravita** podemos ter uma dieta equilibrada introduzindo na nossa alimentação pães de grãos e sementes ou de base vegetal cheios de benefícios nutricionais.

Este ano apresentamos, um conjunto de novidades na gama Puravita: pães com base vegetal a juntar ao **Puravita Alfarroba** já existente:

◦ **Puravita Beterraba** e **Puravita Abóbora**.



Acompanhe-nos nesta viagem pelo mundo Puravita!



Puravita

APRESENTA 3 PÃES DE ORIGEM VEGETAL

A **Beterraba** é uma raiz que possui um sabor adocicado, é rica em nutrientes. Já faz parte da nossa alimentação, estamos habituados a consumir de uma forma muito versátil por exemplo crua, cozida, na salada, em sopas e em batidos e agora aplicada no pão. De uma forma geral, a Beterraba é uma excelente fonte de vitaminas do complexo B, como por exemplo as vitaminas B1, B2, B5, B6 e B9. Esta última, também conhecida por ácido fólico.

Novidade
Beterraba



Novidade
Abóbora



A **Abóbora** é muito conhecida e utilizada na alimentação mediterrânica com ela podemos elaborar um conjunto de receitas como por exemplo sopas, doces ou assada. Mas a sua introdução no pão é deliciosa. A abóbora geralmente apresenta propriedades nutricionais muito interessantes pois é rica em vitaminas e tem baixo teor calórico.

A **Alfarroba** é um ingrediente tão típico e conhecido na alimentação mediterrânea.

É cada vez mais utilizada não só para elaborar pães mas também nas diversas especialidades de pastelaria dando um sabor adocicado muito característico.

Alfarroba



A linha de pães **Puravita** composta por **Grãos & Sementes** combina as mais recentes novidades e tendências.

benefícios nutricionais

Evolução da história dos cereais

cereais refinados

cereais integrais

cereais ancestrais

grãos germinados

INOVAÇÃO PURATÓS

Cereais ancestrais

O que são?

São plantados e colhidos da mesma forma há várias gerações. Todos estes cereais mantêm as mesmas propriedades nutricionais desde há milhares de anos atrás, sendo geralmente alimentos riquíssimos em proteínas de alto valor biológico, fibras, vitaminas e antioxidantes. Os estudos mais recentes demonstram que os cereais ancestrais oferecem de uma forma geral mais proteínas, fibras e vitaminas.



Grãos germinados

O que são?

São grãos que dão origem à criação de uma nova planta, sendo por isso verdadeiras concentrações de nutrientes. Geralmente os grãos germinados são mais ricos do ponto de vista nutricional e de mais fácil digestão.



Puravita

BETERRABA



O Puravita Beterraba para além das suas propriedades nutricionais tem um sabor inconfundível. A farinha de Beterraba confere um sabor adocicado e ligeiramente terroso, proporcionando uma verdadeira surpresa quando se prova.

Não tem corantes nem nenhum aditivo apenas a cor natural da beterraba.



FONTE DE **FIBRA**
FONTE DE **PROTEÍNA**
BAIXO TEOR DE **SAL***

*comparativamente a um pão com 1.4g de sal por 100g de pão



CONTÉM

SAL IODADO

Farinha de beterraba



Valores Médios	Por 100g de pão elaborado	Por 30g de pão elaborado
Energia	1021kJ/241kcal	306,3kJ/72,3kcal
Lípidos dos quais: Saturados	1,1g 0,3g	0,33g 0,09g
Hidratos de Carbono dos quais: Açúcares	44,9g 5,3g	13,47g 1,6g
Fibras	5,5g	1,65g
Proteínas	11,2g	3,4g
Sal	0,99g	0,29g

Cada dose de 30g (equivalente a 1 fatia) contém:

Energia kcal	Lípidos totais	Ácidos gordos saturados	Hidratos de Carbono	Açúcares	Proteínas	Sal
4%	0,5%	0,5%	5%	1,8%	7%	5%

DDR: Dose diária recomendada para um adulto com uma necessidade energética de 2.000 kcal/dia. As necessidades energéticas podem variar de pessoas para pessoa, em função do sexo, idade, nível de atividade física, entre outros fatores.



Puravita

ABÓBORA



O Puravita Abóbora para além das suas propriedades nutricionais tem um sabor suave e adocicado a abóbora que o vai surpreender. É o pão perfeito para combinar com nozes ou outra tipologia de frutos secos permitindo criar uma oferta de pães completamente diferenciadora.

Não tem nenhum corante nem nenhum aditivo apenas a cor natural da abóbora.



FONTE DE FIBRA
FONTE DE PROTEÍNA
BAIXO TEOR DE SAL*

*comparativamente a um pão com 1.4g de sal por 100g de pão



Valores Médios	Por 100g de pão elaborado	Por 30g de pão elaborado
Energia	1067kJ/252kcal	320,1kJ/75,6kcal
Lípidos dos quais: Saturados	2,2g 0,5g	0,66g 0,15g
Hidratos de Carbono dos quais: Açúcares	45,6g 4,79g	13,7g 1,44g
Fibras	4,6g	1,38g
Proteínas	10,19g	3,06g
Sal	0,99g	0,29g

Cada dose de 30g (equivalente a 1 fatia) contém:

Energia kcal	Lípidos totais	Ácidos gordos saturados	Hidratos de Carbono	Açúcares	Proteínas	Sal
4%	1%	1%	5%	1,6%	6%	5%

DDR: Dose diária recomendada para um adulto com uma necessidade energética de 2.000 kcal/dia. As necessidades energéticas podem variar de pessoas para pessoa, em função do sexo, idade, nível de atividade física, entre outros fatores.



Puravita

RÚSTICO ANCESTRAL



> Cereais ancestrais

Trigo espelta,
Milho painço,
Trigo sarraceno, Sorgo,
Sementes de quinoa e
Sementes de chia.



Cobertura do pão:
Sementes de Quinoa Branca
- cereal ancestral -

> Grãos germinados

Centeio



CONTÉM
SAL IODADO

Centeio germinado



Trigo sarraceno



Espelta



Milho painço



Chia



Sorgo



ALTO TEOR EM FIBRA
FONTE DE PROTEÍNA
BAIXO TEOR DE SAL*

*comparativamente a um pão com 1.3g de sal por 100g de pão

Cada dose de 30g (equivalente a 1 fatia) contém:

Energia kcal	Lípidos totais	Ácidos gordos saturados	Hidratos de Carbono	Açúcares	Proteínas	Sal
4%	1%	1%	5%	1%	5%	4%

DDR: Dose diária recomendada para um adulto com uma necessidade energética de 2.000 kcal/dia. As necessidades energéticas podem variar de pessoas para pessoa, em função do sexo, idade, nível de atividade física, entre outros fatores.

Puravita

ALFARROBA



O uso da planta alfarrobeira remonta à cultura da Mesopotâmia. Atualmente tornou-se muito popular na alimentação mediterrânea devido ao **sabor adocicado** e às suas **propriedades nutricionais**.

Delicie-se com este pão que o vai surpreender.

ALTO TEOR EM FIBRA
FONTE DE PROTEÍNA
BAIXO TEOR DE AÇÚCARES



CONTÉM

SAL IODADO

Farinha
de alfarroba



Valores Médios	Por 100g de pão elaborado	Por 30g de pão elaborado
Energia	991,3kJ/234,4kcal	297,4kJ/70,3kcal
Lípidos dos quais: Saturados	1,16g 0,7g	0,35g 0,21g
Hidratos de Carbono dos quais: Açúcares	44,2g 3,72g	13,26g 1,1g
Fibras	7,2g	2,16g
Proteínas	8,2g	2,46g
Sal	0,835g	0,25g

Cada dose de 30g (equivalente a 7 fatias) contém:

Energia kcal	Lípidos totais	Ácidos gordos saturados	Hidratos de Carbono	Açúcares	Proteínas	Sal
4%	0,5%	1%	5%	1%	5%	4%

DDR: Dose diária recomendada para um adulto com uma necessidade energética de 2.000 kcal/dia. As necessidades energéticas podem variar de pessoas para pessoa, em função do sexo, idade, nível de atividade física, entre outros fatores.



Puravita

12 GRÃOS



O **Puravita 12 Grãos** é muito saboroso devido à combinação de vários grãos. É composto por: soja triturada, sementes de girassol, trigo-sarraceno, flocos de milho, sementes de papoila, sementes de chia, sementes de abóbora, linhaça castanha, flocos de aveia, flocos de centeio, sementes de quinoa, sementes de sésamo. São 12 sementes que para além de conferirem um sabor único têm uma elevada riqueza nutricional nomeadamente todos os benefícios dos cereais ancestrais.

ALTO TEOR EM FIBRA
FONTES DE PROTEÍNA
BAIXO TEOR DE AÇÚCARES
BAIXO TEOR DE GORDURAS SATURADAS



CONTÉM
SAL IODADO



Valores Médios	Por 100g de pão elaborado	Por 30g de pão elaborado
Energia	1186,2kJ/282,1kcal	355,86kJ/84,63kcal
Lípidos dos quais: Saturados	7,45g 1,4g	2,2g 0,4g
Hidratos de Carbono dos quais: Açúcares	39,3g 3,6g	11,8g 1,1g
Fibras	6,4g	1,9g
Proteínas	11,3g	3,4g
Sal	1,05g	0,3g

Cada dose de 30g (equivalente a 1 fatia) contém:

Energia kcal	Lípidos totais	Ácidos gordos saturados	Hidratos de Carbono	Açúcares	Proteínas	Sal
4%	3%	2%	5%	1%	7%	5%

DDR: Dose diária recomendada para um adulto com uma necessidade energética de 2.000 kcal/dia. AS necessidades energéticas podem variar de pessoas para pessoa, em função do sexo, idade, nível de atividade física, entre outros fatores.



Puravita

MILHO E GIRASSOL



O *milho* é um grão considerado sagrado pelos povos pré-colombianos, o *girassol* é originário do México & Perú.

A *Puratos* combinou estes ingredientes milenares num só pão para que possa usufruir de todos os seus *benefícios nutricionais*.



FONTE DE FIBRA
FONTE DE PROTEÍNA
BAIXO TEOR DE AÇÚCARES



CONTÉM
SAL IODADO



Sementes de girassol



Milho painço



Flocos de milho

Valores Médios	Por 100g de pão elaborado	Por 30g de pão elaborado
Energia	1241,4kJ/294,9kcal	372,42kJ/88,47kcal
Lípidos dos quais: Saturados	7,92g 1,4g	2,376g 0,42g
Hidratos de Carbono dos quais: Açúcares	42,7g 3,6g	12,81g 1,08g
Fibras	4,2g	1,26g
Proteínas	11,1g	3,33g
Sal	1,2g	0,36g

Cada dose de 30g (equivalente a 7 fatias) contém:

Energia kcal	Lípidos totais	Ácidos gordos saturados	Hidratos de Carbono	Açúcares	Proteínas	Sal
4%	3%	2%	5%	1%	7%	6%

DDR: Dose diária recomendada para um adulto com uma necessidade energética de 2.000 kcal/dia. As necessidades energéticas podem variar de pessoas para pessoa, em função do sexo, idade, nível de atividade física, entre outros fatores.



Puravita

ESPELTA



A espelta é considerado um cereal ancestral que mantém as suas propriedades inalteradas ao longo dos anos. Alguns cereais ancestrais podem ser considerados mais ricos nutricionalmente.

Puravita Espelta é um pão de mistura que combina a farinha de espelta e a farinha de centeio num sabor único.



FONTE DE FIBRA
FONTE DE PROTEÍNA
BAIXO TEOR DE AÇÚCARES



CONTÉM
SAL IODADO

Farinha de espelta



Farinha de centeio



Valores Médios	Por 100g de pão elaborado	Por 30g de pão elaborado
Energia	1098,2kJ/259,6kcal	329,5kJ/77,9kcal
Lípidos dos quais: Saturados	2,43g 1,1g	0,7g 0,3g
Hidratos de Carbono dos quais: Açúcares	47,6g 3,02g	14,3g 0,9g
Fibras	4,4g	1,3g
Proteínas	9,64g	2,9g
Sal	0,82g	0,2g

Cada dose de 30g (equivalente a 1 fatia) contém:

Energia kcal	Lípidos totais	Ácidos gordos saturados	Hidratos de Carbono	Açúcares	Proteínas	Sal
4%	1%	2%	5%	1%	6%	4%

DDR: Dose diária recomendada para um adulto com uma necessidade energética de 2.000 kcal/dia. As necessidades energéticas podem variar de pessoas para pessoa, em função do sexo, idade, nível de atividade física, entre outros fatores.



Puravita

GRAINS



Com o aumento das doenças cardiovasculares existe a necessidade de fazer uma alimentação mais equilibrada, nomeadamente com menos sal.

O **Puravita Grains** é um pão com **reduzido teor de sal*** e alto teor em fibras que ajuda numa dieta mais equilibrada. Este pão é igualmente uma fonte de fósforo e proteína prove e delície-se.

* Em relação a um pão com 1% de sal.



CONTÉM
SAL IODADO

REDUZIDO EM
SAL

FONTE DE
**MAGNÉSIO
FÓSFORO
PROTEÍNA**

BAIXO TEOR DE
**GORDURA
SATURADA**

ALTO TEOR EM
**CÁLCIO
FIBRA**

Valores Médios	Por 100g de pão elaborado	Por 30g de pão elaborado
Energia	1059,7kJ/251,6kcal	317,9kJ/75,5kcal
Lípidos	4,6g	1,38g
dos quais: Saturados	0,6g	0,2g
Hidratos de Carbono	36,9g	11,1g
dos quais: Açúcares	2,9g	0,9g
Fibras	7,9g	2,4g
Proteínas	11,7g	3,5g
Sal	0,705g	0,2g
Cálcio	285mg (35% da DDR)	85,5mg
Magnésio	67mg (18% da DDR)	20,1mg
Fósforo	180mg (25% da DDR)	54mg
Ferro	1,95mg (14% da DDR)	0,6mg

Cada dose de 30g (equivalente a 1 fatia) contém:

Energia kcal	Lípidos totais	Ácidos gordos saturados	Hidratos de Carbono	Açúcares	Proteínas	Sal
4%	2%	1%	4%	1%	7%	3,5%

DDR: Dose diária recomendada para um adulto com uma necessidade energética de 2.000 kcal/dia. As necessidades energéticas podem variar de pessoas para pessoa, em função do sexo, idade, nível de atividade física, entre outros fatores.



Puravita

FIBRAS +



Rico em *fibras e vitaminas*,
o *Puravita Fibras+* confere *energia e vitalidade* ao longo do dia.

Como contém *fibras solúveis e insolúveis* , *Puravita Fibras+* dá um importante contributo na sensação de *saciedade* , útil para a *redução do aporte calórico* .



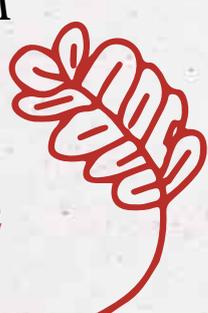
CONTÉM
SAL IODADO



**BAIXO TEOR DE
AÇÚCARES**



**ALTO TEOR EM
FIBRA**



**VITAMINA A
VITAMINA B1
VITAMINA B12
VITAMINA B6
VITAMINA E
ÁCIDO FÓLICO**



**FONTE DE
PROTEÍNA
FÓSFORO**

Valores Médios	Por 100g de pão elaborado	Por 30g de pão elaborado
Energia	1147,6kJ/272,4kcal	344,28kJ/81,72kcal
Lípidos dos quais: Saturados	4,89g 0,7g	1,467g 0,2g
Hidratos de Carbono dos quais: Açúcares	44,4g 3,5g	13,3g 1,05g
Fibras	7,7g	2,3g
Proteínas	8,84g	2,7g
Sal	1,27g	0,4g
Vitamina A	186µg (23% da DDR)	55,8µg
Vitamina B1	0,68mg (60% da DDR)	0,2mg
Vitamina B6	1,07mg (76% da DDR)	0,321mg
Vitamina B12	0,48µg (19% da DDR)	0,144µg
Vitamina E	9,5mg (79% da DDR)	2,9mg
Ácido Fólico	110µg (55% da DDR)	33µg
Fósforo	140mg (20% da DDR)	42mg

Cada dose de 30g (equivalente a 1 fatia) contém:

Energia kcal	Lípidos totais	Ácidos gordos saturados	Hidratos de Carbono	Açúcares	Proteínas	Sal
4%	2%	1%	5%	1%	5%	6%

DDR: Dose diária recomendada para um adulto com uma necessidade energética de 2.000 kcal/dia. As necessidades energéticas podem variar de pessoas para pessoa, em função do sexo, idade, nível de atividade física, entre outros fatores.



Puravita

ÓMEGA 3



Não é só em iogurtes ou margarinas que pode obter Ómega 3. Prove o **Puravita Ómega 3** fonte de *ómega 3 de origem vegetal* obtida a partir de sementes de linho e de um ingrediente único extraído do óleo da linhaça.

O *ómega 3 (ALA*)* contribui para a manutenção dos *níveis normais de colesterol* no sangue. Cada 100g (cerca de 3 fatias) corresponde a 99% da dose diária recomendada.

*Nota: O efeito benéfico é obtido a partir de 2g de ALA (Ómega 3).



CONTÉM

SAL IODADO

Sementes de linho



Soja granulada



FONTE DE FIBRA



FONTE DE PROTEÍNA



ALTO TEOR DE ÁCIDOS GORDOS ÓMEGA 3



Valores Médios	Por 100g de pão elaborado	Por 30g de pão elaborado
Energia	1103,6kJ/261,8kcal	331,1kJ/78,5kcal
Lípidos	5,18g	1,554g
dos quais: Saturados	0,7g	0,21g
Ómega 3	1,98g (99% da DDR)	0,6g
Hidratos de Carbono	41,7g	12,5g
dos quais: Açúcares	2,83g	0,8g
Fibras	5,3g	1,6g
Proteínas	9,45g	2,8g
Sal	1,15g	0,3g

Cada dose de 30g (equivalente a 1 fatia) contém:

Energia kcal	Lípidos totais	Ácidos gordos saturados	Hidratos de Carbono	Açúcares	Proteínas	Sal
4%	2%	1%	5%	1%	6%	6%

DDR: Dose diária recomendada para um adulto com uma necessidade energética de 2.000 kcal/dia. As necessidades energéticas podem variar de pessoas para pessoa, em função do sexo, idade, nível de atividade física, entre outros fatores.



Puravita

BREAKFAST



Se não sabe o que escolher quando faz uma pequena pausa, não deixe de experimentar o **Puravita Breakfast**. É ideal para manter afastada a sensação de fome, para uma pausa a meio da manhã ou a meio da tarde.

Uma **combinação perfeita de sabor** e uma **textura suave e fofo** com apenas **257 Kcal***.
Multicereais: trigo, aveia, espelta. **Multifrutas:** alperces, sultanas, figos e ameixas.

* Sem açúcar adicionado. O açúcar proveniente advém da fruta.



ALTO TEOR EM
PROTEÍNAS
FIBRA



CONTÉM
SAL IODADO



Valores Médios	Por 100g de pão elaborado	Por 30g de pão elaborado
Energia	1080kJ/257kcal	355,86kJ/84,63kcal
Lípidos dos quais: Saturados	3,7g 1,7g	2,2g 0,4g
Hidratos de Carbono dos quais: Açúcares	37,8g 8,8g	11,8g 1,1g
Fibras	10,2g	1,9g
Proteínas	13g	3,4g
Sal	0,75g	0,3g

Cada dose de 30g (equivalente a 7 fatias) contém:

Energia kcal	Lípidos totais	Ácidos gordos saturados	Hidratos de Carbono	Açúcares	Proteínas	Sal
13%	5%	9%	15%	10%	26%	13%

DDR: Dose diária recomendada para um adulto com uma necessidade energética de 2.000 kcal/dia. As necessidades energéticas podem variar de pessoas para pessoa, em função do sexo, idade, nível de atividade física, entre outros fatores.





Receitas





Receitas

PÃO DE Abóbora

Ingredientes	Quantidades
Puravita Abóbora	1000g
Água	± 600g
Levedura Okedo Vermelha	10g

Modo de Operar

- Amassadura: ± 3 minutos em 1ª velocidade e ± 5 minutos em 2ª velocidade.
- Tempo de estanca da massa em bloco: ± 30 minutos.
- Pesas unidades de 500 g e de 100 g.
- Enrolar e colocar na tela.
- Tempo de descanso: ± 10 minutos.
- Virar, polvilhar com farinha e colocar no forno.
- Temperatura do forno: ± 210°C.
- Tempo de cozedura:
 - ± 30 minutos (peças de 500 g)
 - ± 12 minutos (peças de 100 g)

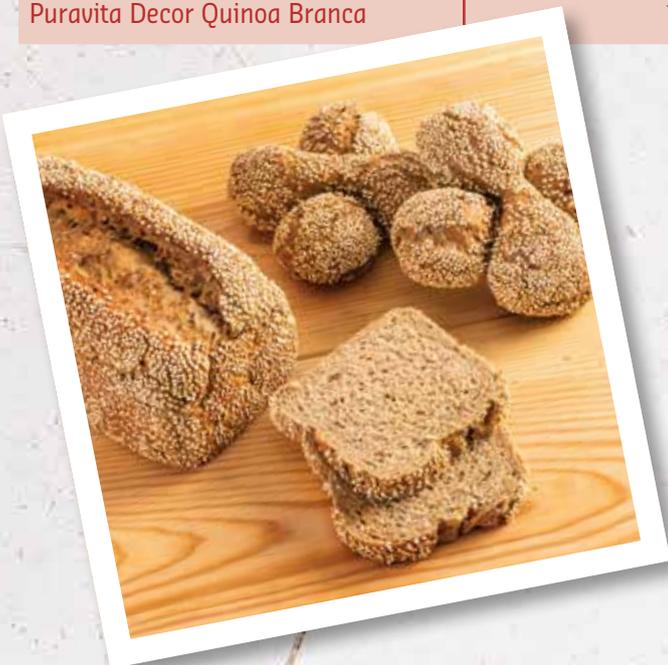


Ingredientes	Quantidades
Puravita Rústico Ancestral	1000g
Água	± 600g
Levedura Okedo Vermelha	40g
Decoração	
Puravita Decor Quinoa Branca	100g

PÃO Rústico Ancestral

Modo de Operar

- Amassadura: ± 3 minutos em 1ª velocidade e ± 9 minutos em 2ª velocidade.
- Tempo de repouso: ± 10 minutos.
- Dividir em unidades de ± 500 g e de ± 100 g.
- Enrolar.
- Tempo de repouso: ± 10 minutos.
- Dar formato pretendido.
- Passar por água e colocar o Puravita Decor Quinoa Branca.
- Colocar em tabuleiros.
- Tempo de levedação: ± 40 a 50 minutos.
- Antes de ir ao forno dar uns cortes por cima.
- Temperatura do forno:
 - ± 210°C (peças de 500 g)
 - ± 220°C (peças de 100 g)
- Tempo de cozedura:
 - ± 25 a 30 minutos (peças de 500 g)
 - ± 12 a 14 minutos (peças de 100 g)
- Dar vapor no início da cozedura.





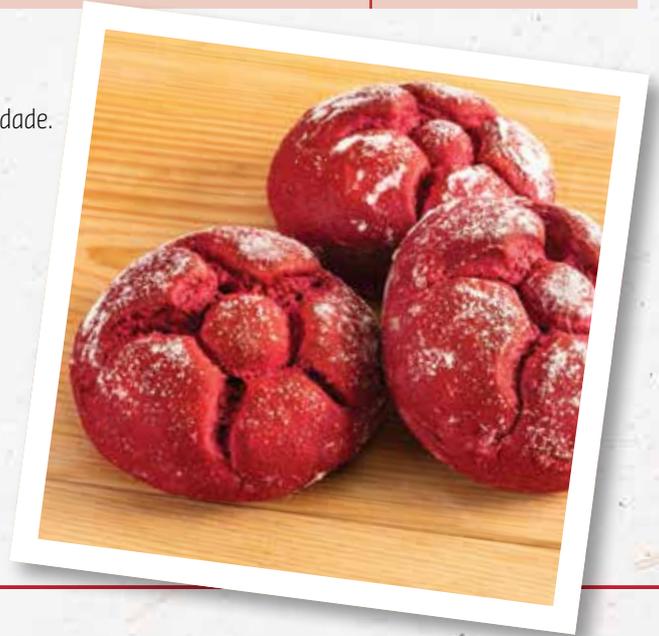
Receitas

PURAVITA Beterraba

Ingredientes	Quantidades
Puravita Beterraba	1000g
Água	± 600g
Levedura Okedo Vermelha	10g

Modo de Operar

- Amassadura: ± 3 minutos em 1ª velocidade e ± 5 minutos em 2ª velocidade.
- Tempo de estanca da massa em bloco: ± 30 minutos.
- Dividir unidades de 600 g e 100 g.
- Enrolar e colocar na tela.
- Tempo de fermentação: ± 50 minutos.
- Virar, polvilhar com farinha e colocar no forno.
- Temperatura do forno: ± 230°C.
- Tempo de cozedura:
 - ± 30 minutos (peças de 600 g)
 - ± 12 minutos (peças de 100 g)



Ingredientes	Quantidades
Puravita Espelta	1000 g
Água	± 580 g
Levedura Okedo Vermelha	20 g
Decoração	
Puravita Decor Flocos Centeio	150g

PURAVITA Espelta

Modo de Operar

- Amassadura: ± 3 minutos em 1ª velocidade e ± 5 minutos em 2ª velocidade.
- Tempo de estanca da massa em bloco: ± 30 minutos.
- Dividir em unidades de 600 g e 100 g.
- Enrolar.
- Decorar com Puravita Decor Flocos Centeio.
- Tempo de fermentação: ± 50 minutos.
- Virar e polvilhar com farinha.
- Temperatura do forno: ± 230°C.
- Tempo de cozedura:
 - ± 30 minutos (peças de 600 g)
 - ± 12 minutos (peças de 100 g)
- Dar vapor no início da cozedura.





Receitas

PURAVITA Grains



Ingredientes	Quantidades
Puravita Grains	1000g
Água	600g
Levedura Okedo Vermelha	20g
Decoração	
Puravita Grains Decor	150g

Modo de Operar

- Amassadura: \pm 3 minutos em 1ª velocidade e \pm 6 minutos em 2ª velocidade.
- Tempo de descanso em massa: \pm 5 minutos.
- Dividir em unidades de 500 g e de 100 g.
- Decorar com Puravita Grains Decor.
- Colocar nos tabuleiros.
- Tempo de fermentação: \pm 55 minutos.
- Dar um corte à entrada do forno.
- Temperatura do forno: \pm 220°C
- Tempo de cozedura:
 - \pm 30 minutos (peças de 500 g)
 - \pm 12 minutos (peças de 100 g)
- Dar vapor no início da cozedura.



Ingredientes	Quantidades
Puravita Ómega 3	1000g
Água	\pm 600g
Levedura Okedo Vermelha	25g
Decoração	
Puravita Dec. Flax & Sesame Seeds	150g

PURAVITA Ómega 3

Modo de Operar

- Amassadura: \pm 3 minutos em 1ª velocidade e \pm 6 minutos em 2ª velocidade.
- Tempo de descanso em massa: \pm 5 minutos.
- Dividir em unidades de 500 g e de 100 g.
- Decorar com Puravita Dec. Flax & Sesame Seeds.
- Colocar em tabuleiros.
- Tempo de fermentação: \pm 50 minutos.
- Dar um corte no meio.
- Temperatura do forno:
 - \pm 210°C (peças de 500 g)
 - \pm 220°C (peças de 100 g)
- Tempo de cozedura: \pm 30 minutos.
- Dar vapor no início da cozedura.



BROA DE *Milho e Beterraba*

Ingredientes	Quantidades
Tegral Broa de Milho Amarelo	2000g
Tegral Puravita Beterraba	1000g
Água	± 2100g
Levedura	30g

Modo de Operar

- Amassar todos os ingredientes, 3 minutos em 1º velocidade e 5 minutos em 2º velocidade
- Dar 30 minutos de estanca em bloco
- Pesar unidades de 600g, enrolar e colocar na tela.
- Deixar descansar 10 minutos, virar povilhar com farinha e colocar no forno.
- Temperatura do forno: 230cº
- Tempo de cozedura: 30 minutos



Ingredientes	Quantidades
Tegral Broa de Milho Amarelo	2000g
Tegral Puravita Abóbora	1000g
Água	± 2100g
Levedura	30g

BROA DE *Milho e Abóbora*

Modo de Operar

- Amassar todos os ingredientes, 3 minutos em 1º velocidade e 5 minutos em 2º velocidade
- Dar 30 minutos de estanca em bloco
- Pesar unidades de 600g, enrolar e colocar na tela.
- Deixar descansar 10 minutos, virar povilhar com farinha e colocar no forno.
- Temperatura do forno: 230cº
- Tempo de cozedura: 30 minutos





Puravita

MAIS SABOR. MAIS VIDA.

Site PURAVITA



Instagram PURAVITA



www.PURAVITA.pt