

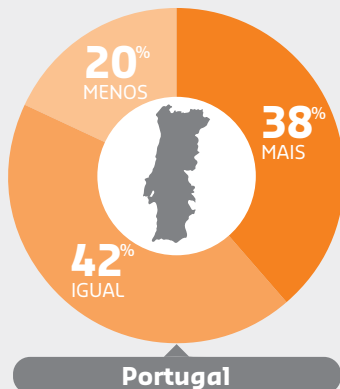
SANDES *Puravita*

Onde o Saudável é Saboroso



Consuidor Português

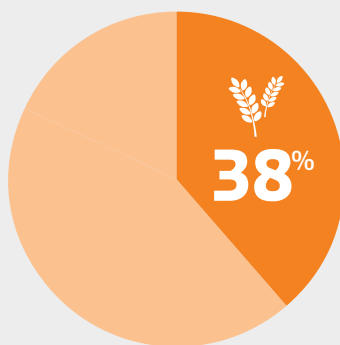
Consome **mais / menos / mesma** quantidade de pães feitos com cereais integrais / farinhas integrais comparado com os últimos anos atrás?



Fonte: Estudo Puratos Portugal 2018



Consumo de Pães de Cereais



Dos consumidores, consomem **pães de cereais** mais do que uma vez por semana

A quantidade de **açúcar, sal e gordura** é essencial para o consumidor português quando compra um pão

Fonte: Estudo Puratos Portugal 2018

A Nossa Missão

De acordo com os mais recentes estudos feitos ao consumidor português, concluímos que ele deseja que os alimentos sejam cada vez **mais saudáveis e equilibrados** nutricionalmente.



O consumo de **pães de cereais** tem vindo a incrementar e, o nosso país, não é uma exceção.

Tendo em conta esta tendência, e a cada vez maior preocupação com o teor de sal, açúcar e gordura, desenvolvemos um conjunto de receitas de **sandes deliciosas** feitas com a nossa gama **PURAVITA**, que também se encontram disponíveis no nosso canal youtube.



Aproveitem as nossas sugestões para criarem **montras mais saudáveis** com pães nutricionalmente equilibrados, **apelativas e diferentes** para oferecerem aos vossos clientes.



GRÃOS GERMINADOS

VERDADEIRA CONCENTRAÇÃO DE SABOR E NUTRIENTES

Seguindo as últimas tendências de mercado e o melhor que existe em *Grãos & Sementes* a marca **Puravita** continua a surpreender os clientes e os consumidores com uma novidade única no mercado!

A história esquecida....

A história dos grãos germinados começou há milhares de anos atrás.

Os marinheiros chineses germinaram **feijão-mungo** (também conhecido por feijão chinês) em longas viagens,

aumentando significativamente o conteúdo de **vitamina C** e evitando o **escorbuto**.

Na Rússia, as receitas mais antigas exigiam que a tradicional **papa de aveia** fosse feita com **aveia germinada** e levemente

fermentada para permitir a **pré-digestão** da aveia e aumentar as **bactérias benéficas**.

Germinar é um processo muito antigo e natural.

O que são Grãos Germinados?

Os grãos que deram início ao processo de criação de uma nova planta. São verdadeiras **concentrações de nutrientes**, e de certa forma “adormecidas” e à espera das condições ideais para se desenvolverem.

Quando lhes damos a água, o oxigénio e uma determinada temperatura, este alimento dá início a diferentes processos bioquímicos que têm como finalidade a **criação de uma nova planta**. Ao dar início ao processo de germinação, a semente

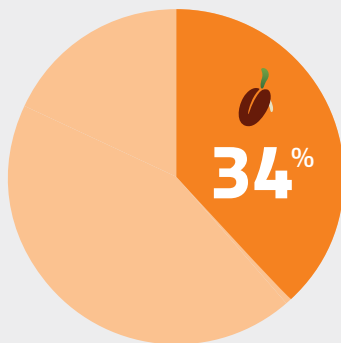
produz diferentes compostos e altera a estrutura dos seus constituintes que terão como objetivo criar e alimentar a nova planta. O alimento germinado será assim de mais **fácil digestão** e muito **mais rico** do ponto de vista nutricional.

Único Puratos



Grãos Germinados da Puratos

GRÃOS GERMINADOS



São considerados **SAUDÁVEIS E SABOROSOS** por **34%** dos consumidores Portugueses



✔ Grãos muito suaves e que libertam humidade para o pão

✔ Grãos muito visíveis e com uma cor maltada devido ao processo que passam os grãos



✔ Sensação adocicada e sumarenta devido à longa fermentação dos grãos germinados

✔ Excelente textura do pão durante a sua vida útil

Saudes Puravita Grãos Germinados

Alto Teor
em Fibra

Fonte de
Proteína

Baixo Teor de
Açúcares



1

2



Receita Pão Puravita Grãos Germinados:

INGREDIENTES

Tegral Puravita Grãos Germinados	5kg
Água	± 2.850g
Levedura Okedo Vermelha	100g

MODO DE OPERAR

- Amassar todos os ingredientes;
- **Tempo de amassadura:** ± 3 minutos em 1ª velocidade e ± 6 minutos em 2ª velocidade;
- Deixar repousar a massa cerca de 10 minutos;
- Dividir em unidades de 100 g, enrolar e repousar 5 minutos;
- Dar a forma desejada (para o formato entrelaçado: esticar a massa formando uma baguete e dar um nó), passar por água e de seguida por cobertura (farinha integral, utilizando o farelo);
- Colocar em tabuleiro;
- **Cozer:** teto 230°C, lar 220°C, cerca de 10 minutos;
- Adicionar vapor no início da cozedura.

Sugestão de cobertura: Farinha integral (farelo)



CONTÉM
SAL IODADO

1

Saudes de Puravita Grãos Germinados

INGREDIENTES

Espargos	3 uni.
Queijo Creme	QB
Fiambre Perú	1 fatia
Tomate Cherry	QB

MODO DE OPERAR

- Barrar o Queijo Creme;
- Enrolar os Espargos, previamente cozidos, no Fiambre de Perú;
- Enfeitar com o Tomate Cherry;
- Empratar como na fotografia.
- Cortar o Tomate Cherry aos cubos e colocar por cima.

2

Saudes de Puravita Grãos Germinados

INGREDIENTES

Rúcula	QB
Queijo Creme	QB
Abacate	1 uni.
Húmus	QB
Tomate Cherry	QB

MODO DE OPERAR

- Barrar o Queijo Creme;
- Sobrepor o Abacate laminado;
- Dispor o Tomate Cherry;
- Sobrepor a Rúcula e um pouco de Húmus.
- Voltar a repetir o processo.

Fonte
de Fibra
Fonte de
Proteína
Baixo Teor de
Açúcares

Saudes Puravita Alfarroba



Receita Wrap Puravita Alfarroba:

INGREDIENTES

Tegral Puravita Alfarroba	5kg	Levedura Okedo	50g
Água	2.750g	Azeite	± 250g

MODO DE OPERAR

- Amassar todos os ingredientes, exceto o azeite, ± 2 minutos em 1ª velocidade e ± 6 minutos em 2ª velocidade;
- Envolver o azeite;
- Deixar descansar a massa ± 5 minutos;
- Laminar massa a 2mm (bem fina), cortar círculos e colocar em tabuleiro;
- Pincelar com um pouco de azeite e cozer a ± 250°C, ± 1 minuto.

1

Wrap de Puravita Alfarroba

INGREDIENTES

Peito de Frango Desfiado	1 uni.
Abacate	1 uni.
Cebola Roxa Picada	1 uni.
Cenoura Ralada	QB
Cebolinho	QB
Salsa	QB
Sumo de Lima	QB
Pimenta Preta	QB

MODO DE OPERAR

- Descascar o Abacate e desfazer com um garfo;
- Adicionar os restantes ingredientes e temperar com Sal, Pimenta e Sumo de Lima;
- Espalhar a pasta no wrap e enrolar como na fotografia.

Receita Pão d'água Puravita Alfarroba:

INGREDIENTES

Tegral Puravita Alfarroba	5kg	Levedura Okedo Vermelha	100g
Água	3,75l		

MODO DE OPERAR

- Tempo de amassadura: ± 3 minutos em 1ª velocidade e ± 10 a 12 minutos em 2ª velocidade;
- Amassar todos os ingredientes até obter uma massa bem homogénea (iniciar a amassadura com cerca de 63% de água e adicionar a restante aos poucos durante a amassadura);
- Deixar repousar a massa em bloco durante 30 a 40 minutos;
- Dividir em unidades com cerca de 100 g e colocar em telas (persiana) e deixar fermentar cerca de 20 minutos;
- Colocar no frio ± 30 minutos (facultativo);
- Cozer a 220°C lar, 230°C teto cerca de 15 minutos com vapor no início da cozedura.

Sugestão de cobertura: Farinha de trigo

2

Saudes de Puravita Alfarroba

INGREDIENTES

Carne Assada	4 fatias
Rúcula	QB
Maionese de Alho	QB
Tomate	2 fatias

MODO DE OPERAR

- Barrar o pão com Maionese de Alho;
- Cortar as fatias de carne assada ao meio e enrolar de acordo com a fotografia;
- Dispor as rodelas de tomate cortadas bem fininhas e colocar a rúcula.

Saudes Puravita 12 Grãos

Alto Teor
em Fibra
Baixo Teor
de Gorduras
Saturadas
Fonte de
Proteína



Receita Pão Puravita 12 Grãos:

INGREDIENTES

Tegral Puravita 12 Grãos	5kg
Água	± 3l
Levedura Okedo Vermelha	100g

MODO DE OPERAR

- Tempo de amassadura: ± 3 minutos em 1ª velocidade e ± 7 a 8 minutos em 2ª velocidade;
- Temperatura da massa: ± 23°C;
- Tempo de estanca: 10 minutos;
- Dividir em unidades: 90g para formato pequeno
600g para a forma;
- Deixar repousar durante 5 minutos;
- Dar o formato pretendido;
- Deixar levedar: ± 35 minutos para formato pequeno
1h a 1h30m para formato grande;
- Cozer: a 220°C entre 12 a 13 minutos para formato pequeno;
a 200°C entre 30 a 35 minutos para o pão de forma;
- Adicionar vapor no início da cozedura, exceto para formas tapadas.

Sugestão de cobertura: Decor 4 Grãos (sementes de linhaça castanha, sementes de sésamo, sementes de girassol e flocos de aveia)

1

Saudes de Puravita 12 Grãos

INGREDIENTES

Queijo Creme	QB
Pepino Fatiado	4 fatias
Fiambre de Perú	± 3 fatias
Alface	QB

MODO DE OPERAR

- Barrar o Queijo Creme;
- Dispor o Pepino, o Fiambre de Perú e Alface;
- Empratar como na fotografia.

2

Saudes de Puravita 12 Grãos

INGREDIENTES

Peito de Perú Fumado	4 fatias
Alface	QB
Oregãos	QB
Tomate Fatiado	1 uni.
Miolo de Noz	3 uni.

MODO DE OPERAR

- Enrolar as fatias de Peito de Perú Fumado com as folhas de Alface de acordo com a fotografia. Decorar com Tomate e Nozes.

Fonte
de Fibra
Fonte de
Proteína
Baixo Teor de
Açúcares

Saudes Puravita Milho e Girassol



Receita Pão Puravita Milho e Girassol:

INGREDIENTES

Tegral Puravita Alfarroba	5kg
Água	± 2,5l
Levedura Okedo Vermelha	100g

MODO DE OPERAR

- Tempo de amassadura: ± 4 minutos em 1ª velocidade e ± 7 a 8 minutos em 2ª velocidade;
- Temperatura da massa: ± 23°C;
- Tempo de estanca: 10 minutos;
- Dividir em unidades de 120g;
- Deixar repousar durante 5 minutos;
- Dar o formato pretendido;
- Deixar levedar durante ± 35 minutos;
- Cozer a 220°C entre 13 a 14 minutos;
- Adicionar vapor no início da cozedura.

Sugestão de cobertura: Puravita Decor Milho e Girassol

1

Saudes de Puravita Milho e Girassol

INGREDIENTES

Maçã	1 uni.
Queijo Fresco com Coentros	QB
Espargos	3 uni.
Tomate Cherry	1 uni.

MODO DE OPERAR

- Desfazer com um garfo o Queijo Fresco com Coentros;
- Sobrepor os 3 Espargos e a Maçã laminada de acordo com a fotografia;
- Decorar com o Tomate Cherry.

2

Saudes de Puravita Milho e Girassol

INGREDIENTES

Manteiga de Amendoim	QB
Queijo Creme	QB
Pêra Rocha	1 uni.
Amendoim Crocante	QB
Tomate Cherry	1 uni.

MODO DE OPERAR

- Barrar a Manteiga de Amendoim;
- Sobrepor o Queijo Creme;
- Dispor a Pêra laminada e enfeitar com o Amendoim Crocante e Tomate Cherry.

Saudes Puravita Espelta

Fonte de Fibra

Fonte de Proteína

Baixo Teor de Açúcares



2



1

Receita Pão Puravita Espelta:

INGREDIENTES

Tegral Puravita Espelta	5kg
Água	± 2,9l
Levedura Okedo Vermelha	100g

MODO DE OPERAR

- Tempo de amassadura: ± 3 minutos em 1ª velocidade e ± 7 a 8 minutos em 2ª velocidade;
- Temperatura da massa: ± 23°C;
- Tempo de estanca: 10 minutos;
- Dividir em unidades de 80g;
- Deixar repousar durante 5 minutos;
- Dar o formato pretendido;
- Deixar levedar durante ± 35 minutos;
- Cozer a 220°C entre 12 a 13 minutos;
- Adicionar vapor no início da cozedura.

Sugestão de cobertura: Puravita Decor Flocos de Centeio

1

Saudes de Puravita Espelta

INGREDIENTES

Alface	2 folhas
Ovo Cozido	1 uni.
Bacalhau Fumado	QB
Pimenta Preta Moída	QB

MODO DE OPERAR

- Colocar a Alface;
- Sobrepor o Ovo Cozido fatiado e a seguir o Bacalhau Fumado;
- Colocar mais uma folha de Alface;
- Temperar a gosto com Pimenta Preta Moída.

2

Saudes de Puravita Espelta

INGREDIENTES

Tomate Seco	QB
Rúcula	QB
Queijo Parmesão	QB
Azeite	QB
Flor de Sal	QB

MODO DE OPERAR

- Lascar o Parmesão;
- Intercalar o Tomate, as lascas de Parmesão e a Rúcula;
- Temperar com Flor de Sal e Azeite;

Alto Teor em Cálcio
 Fonte de Magnésio
 Fonte de Fósforo
 Fonte de Proteína
 Baixo Teor de
 Gordura Saturada
 Alto Teor em Fibra
 Reduzido em Sal*

Saudes Puravita Grains



Receita Pão Puravita Grains:

INGREDIENTES

Tegral Puravita Grains	5kg
Água	± 3l
Levedura Okedo Vermelha	100g

MODO DE OPERAR

- Tempo de amassadura: ± 3 minutos em 1ª velocidade e ± 7 a 8 minutos em 2ª velocidade rápida;
- Temperatura da massa: ± 23°C;
- Tempo de estanca: 10 minutos;
- Dividir em unidades de 100g;
- Deixar repousar durante 5 minutos;
- Dar o formato pretendido;
- Deixar levedar durante ± 35 minutos;
- Cozer a 220°C entre 12 a 13 minutos;
- Adicionar vapor no início da cozedura.

Sugestão de cobertura: Puravita Grains Decor (grãos de trigo sarraceno)

1

Saudes de Puravita Grains

INGREDIENTES

Pimento Vermelho	1 uni.
Pimento Verde	1 uni.
Cogumelos Frescos	QB
Cebola	1 uni.
Azeite	QB

MODO DE OPERAR

- Fatiar o Pimento e a Cebola e laminar os Cogumelos;
- Saltear todos os legumes em Azeite;
- Abrir o pão em cima e dispor conforme fotografia.

2

Saudes de Puravita Grains

INGREDIENTES

Hamburguer de Peixe	1 uni.
Rúcula	QB
Tomate	1 uni.
Ovo Escalfado	1 uni.
logurte Grego	QB

MODO DE OPERAR

- Escalfar o Ovo e reservar;
- Colocar uma rodela de Tomate e o Hamburguer no pão;
- Barrar o Hamburguer com logurte Grego;
- Sobrepor a Rúcula e empratrar como na fotografia.

Saudes Puravita Fibras+

Alto Teor em Fibra
Fonte de Proteína
Baixo Teor de Açúcares
Fonte de Vitamina A
Alto teor em Vitamina B1
Fonte de Vitamina B12
Alto Teor em Vitamina B6
Alto Teor em Vitamina E
Alto Teor em Ácido Fólico
Fonte de Fósforo



1

2

Receita Pão Puravita Fibras+ :

INGREDIENTES

Tegral Puravita Fibras+	5kg
Água	± 2,5l
Levedura Okedo Vermelha	150g

MODO DE OPERAR

- Tempo de amassadura: ± 3 minutos em 1ª velocidade e ± 7 a 8 minutos em 2ª velocidade rápida;
- Temperatura da massa: ± 23°C;
- Tempo de estanca: 10 minutos;
- Dividir em unidades de 100g;
- Deixar repousar durante 5 minutos;
- Dar o formato pretendido;
- Deixar levedar durante ± 35 minutos;
- Cozer a 220°C entre 12 a 13 minutos;
- Adicionar vapor no início da cozedura.

Sugestão de cobertura: Puravita Decor Multiseeds & Multiflakes (flocos de trigo; sementes sésamo; flocos aveia; sementes linho; milho painço; sementes girassol)



CONTÉM
SAL IODADO

1

Saudes de Puravita Fibras+

INGREDIENTES

Bife de Peru	1 uni.
Sal	QB
Pimenta	QB
Rúcula	QB
Pepino	1 uni.

MODO DE OPERAR

- Grelhar/corar o Bife e cortar em tiras;
- Sobrepor a rúcula, o bife de peru e o pepino. Voltar a colocar mais uma fatia fina de pão e voltar a repetir o processo.

2

Saudes de Puravita Fibras+

INGREDIENTES

Cogumelo Portobello	1 uni.
Mozzarella Fresca	QB
Rodela de Tomate	1 uni.
Oregãos	QB
Sal (para saltear os cogumelos)	QB
Tomate Cherry	1 uni.

MODO DE OPERAR

- Saltear o Cogumelo e reservar;
- Cortar uma rodela de Mozzarella e saltear um pouco;
- Montar a saudes como na fotografia, colocando o Tomate Cherry no meio da Mozzarella Fresca.

Fonte
de Fibra
Fonte de Proteína
Alto Teor de
Ácidos Gordos
Ômega 3

Saudes Puravita Ômega 3



Receita Pão Ômega 3:

INGREDIENTES

Tegral Puravita Ômega 3	5kg
Água	± 3l
Levedura Okedo Vermelha	100g

MODO DE OPERAR

- Tempo de amassadura: ± 3 minutos em 1ª velocidade e ± 7 a 8 minutos em 2ª velocidade rápida;
- Temperatura da massa: ± 23°C;
- Tempo de estanca: 10 minutos;
- Dividir em unidades: 100g para formato pequeno
600g para a forma;
- Deixar repousar durante 5 minutos;
- Dar o formato pretendido;
- Deixar levedar: ± 35 minutos para formato pequeno
1h a 1h30m para formato grande;
- Cozer: a 220°C entre 12 a 13 minutos para formato pequeno;
a 200°C entre 30 a 35 minutos para o pão de forma;
- Adicionar vapor no início da cozedura, exceto para formas tapadas.

Sugestão de cobertura: Puravita Decor Flax & Sésame Seeds (sementes de linho dourado, e castanho e sementes de sésamo)



CONTÉM
SAL IODADO

1

2

1

Saudes de Puravita Ômega 3

INGREDIENTES

Pasta de Frango	QB
Maionese Light	QB
Agrião	QB
Cenoura Ralada	QB
Milho Doce	QB

MODO DE OPERAR

- Elabore uma pasta de frango misturando Frango Cozido desfiado, Maionese Light, Cenoura Ralada e Milho;
- Sobreponha os ingredientes de acordo com a fotografia.

2

Saudes de Puravita Ômega 3

INGREDIENTES

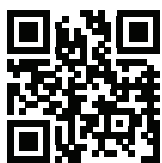
logurte Grego	QB
Atum Fresco	QB
Abacate em cubos	1 uni.
Tomate Cherry em cubos	QB
Sumo de Lima	QB
Pimenta	QB
Flor de Sal	QB
Cebola Roxa	QB

MODO DE OPERAR

- Cortar o Atum, o Tomate e o Abacate em cubos e reservar;
- Adicionar ao último preparado a Cebola Roxa em cubos e o Sumo de Lima;
- Temperar com Sal e Pimenta;
- Barrar o pão com logurte Grego;
- Sobrepor o preparado de Atum e enfeitar com funcho.

*Para mais informações,
consulte-nos:*

SITE



CANAL YOUTUBE



FACEBOOK



www.puratos.pt

Puratos SA | Av. Dr. Luis Sá, 24 | Abrunheira | 2714-509 Sintra | Portugal
Tlf.: (+351) 21 9158300 | Fax: (+351) 21 9259405 | portugal@puratos.com

Puratos
Parceiros de confiança na inovação