

Puravita

Kernebrod



Pão típico dinamarquês, sabor delicioso e intensamente azedo. Miga tipicamente escura e compacta. Este Puravita destaca-se por ser muito fresco e suculento, sendo uma opção saudável para um pequeno almoço ou lanche equilibrados. Pode também ser utilizado para uma refeição saudável e rápida combinando por exemplo com vegetais e legumes.



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

*(em relação a um pão com 1.4g de sal/100g de pão)

Valores Médios	Por 100g de pão elaborado	Por 30g pão elaborado
Energia	1020kJ/243Kcal	306kJ/72.9 kcal
Lípidos	6.8g	2.04g
dos quais: Saturados	0.7g	0.21g
Hidratos de Carbono	33.6g	10.8g
dos quais: Açúcares	1.8g	0.54g
Fibras	7.3g	2.19g
Proteínas	8g	2.4g
Sal	0.64g	0.19g

Grãos de centeio



Sementes de Linhça



Farinha de grãos germinados



Sementes de Girassol



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

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

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

Kernebrod



KerneBrod



INGREDIENTES

Tegral Puravita Kernebrod	1Kg
Água	±680 g
Levedura Okedo Vermelha	10 g

MODO DE OPERAR

- Tempo de amassadura em 1ª velocidade: ± 10 minutos;
- Tempo de amassadura em 2ª velocidade: ± 8 minutos;
- Tempo de repouso: ± 50 minutos;
- Dividir em unidades de 550 g;
- Colocar nas formas e decorar com flocos de centeio.

Site PURAVITA

Instagram PURAVITA



www.PURAVITA.pt

**puratos**
Food Innovation for Good