

Puravita

Onde o Saudável é Saboroso



Puratos
Parceiros de confiança na inovação



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 oxigênio 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

O que pensa o consumidor de grãos germinados?

Pensa que o processo de Germinação dos grãos e sementes tem um impacto positivo ou negativo na saúde?



■ Positivo
■ Negativo
■ Neutro (sem efeito)
■ Não sou familiar com este ingrediente

Fonte: Canadean



✓ Grãos muito suaves e que libertam humidade para o pão

✓ Elaborado com 27% de grãos unicamente germinados

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

✓ Grãos muito visíveis e com uma cor maltada devido ao processo de longa fermentação

✓ Excelente textura do pão durante a sua vida útil



Alto Teor
em Fibra

Fonte de Proteína

Fonte de Fósforo

Fonte de Ferro

Fonte de
Zinco

Puravita Grãos Germinados



sugestão de apresentação

Devido ao processo de germinação, os grãos germinados são geralmente mais ricos nutricionalmente, mais fáceis de digerir, dando uma sensação de leveza quando se consome o pão. Para além destas características o Puravita Grãos Germinados apresenta uma excelente humidade e doçura devido à longa fermentação após a germinação. Contém sal iodado essencial para o desenvolvimento cognitivo.

| Valores Médios | Por 100g de pão elaborado segundo a receita indicada no rótulo | Por 30g de pão elaborado segundo a receita indicada no rótulo |
|----------------------|--|---|
| Energia | 1177 kJ/ 279 kcal | 353,1 kJ/ 83,7 kcal |
| Lípidos | 2,8g | 0,84g |
| dos quais: Saturados | 0,74g | 0,2g |
| Hidratos de Carbono | 45g | 13,6g |
| dos quais: Açúcares | 2,83g | 0,85g |
| Fibras | 7,8g | 2,34g |
| Proteínas | 14g | 4,2g |
| Sal | 0,92g | 0,28g |
| Fósforo | 200mg (29% da DDR) | 60mg |
| Ferro | 2,4mg (17% da DDR) | 0,72mg |
| Zinco | 1,94mg (19% da DDR) | 0,58mg |

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% | 0,9% | 8,4% | 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 Grãos Germinados Receita:

Para formas

| | |
|--------------------------|---------|
| Tegral Puravita Sprouted | ±5kg |
| Água | ±2.850g |
| Levedura Okedo Vermelha | 100g |

Para pão pequeno

| | |
|--------------------------|------------------|
| Tegral Puravita Sprouted | 5kg |
| Água | ±2.850g |
| Levedura Okedo Vermelha | 100g |
| Cobertura (opcional) | Farinha Integral |

Para formas:

- Amassar todos os ingredientes;
- Tempo de amassadura: ± 3 minutos em 1ª velocidade e ± 6 minutos em 2ª velocidade;
- Tempo de estanca: 10 minutos;
- Dividir em unidades de 600g, enrolar e deixar repousar durante 5 minutos;
- Dar a forma de alongado e colocar nas formas;
- Deixar fermentar cerca de 35 minutos;
- Peneirar com farinha e dar um corte a meio (sobre o comprimento);
- Cozer: tecto 210°C, lar 200°C, cerca de 25 a 30 minutos;
- Adicionar vapor no início da cozedura.

Para pão pequeno:

- 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 (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: tecto 230°C, lar 220°C, cerca de 10 minutos;
- Adicionar vapor no início da cozedura.

Puravita Alfarroba

Alto Teor
em Fibra
Fonte de
Proteína
Baixo Teor de
Açúcares



sugestão de apresentação

O uso da planta alfarrobeira remonta a cultura da Mesopotâmia. Atualmente tornou-se muito popular na alimentação mediterrânica devido ao sabor adocicado e às suas propriedades nutricionais. Delicie-se com este pão que o vai surpreender.

| Valores Médios | Por 100g de pão elaborado segundo a receita indicada no rótulo | Por 30g de pão elaborado segundo a receita indicada no rótulo |
|------------------------------------|--|---|
| Energia | 991,3 kJ/ 234,4 kcal | 297,4 kJ/ 70,3 kcal |
| Lípidos | 1,16g | 0,35g |
| dos quais: Ácidos Gordos Saturados | 0,7g | 0,21g |
| Hidratos de Carbono | 44,2g | 13,26g |
| dos quais: Açúcares | 3,72g | 1,1g |
| Fibras | 7,2g | 2,16g |
| Proteínas | 8,2g | 2,46g |
| Sal | 0,835g | 0,25g |

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% | 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 Receita:

Para formas

| | |
|---------------------------|------|
| Tegral Puravita Alfarroba | 5kg |
| Água | ±3L |
| Levedura Okedo Vermelha | 100g |

Sugestão: Polvilhar com farinha.

Para Formas:

- Tempo de amassadura: +/- 3 minutos em 1ª velocidade e +/- 7 minutos em 2ª velocidade;
- Temperatura da massa: +/- 23 °C;
- Tempo de estanca: 10 minutos;
- Dividir em unidades de 600g para as formas e deixar repousar durante 5 minutos;
- Dar o formato pretendido;
- Deixar levedar entre 1h a 1h 30m;
- Cozer a 200°C entre 30 a 35 minutos;
- Adicionar vapor no início da cozedura em formas destapadas.

Para Pão d'água

| | |
|---------------------------|--------|
| Tegral Puravita Alfarroba | 5kg |
| Água | ±3,75L |
| Levedura Okedo Vermelha | 100g |

Sugestão: Polvilhar com farinha.

Para Pão D'água:

- 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 homogênea (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 (preciana); e deixar fermentar 20 minutos;
- Colocar no frio +/- 30 minutos (facultativo);
- Cozer a 220°C 1ar, 230°C teto cerca de 15 minutos com vapor no início da cozedura.

Alto Teor
em Fibra

Fonte de Proteína

Baixo Teor de
Açúcares

Baixo Teor de
Gorduras

Puravita 12 Grãos



O Puravita 12 Grãos é um pão muito rico nutricionalmente sendo 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.

| Valores Médios | Por 100g de pão elaborado segundo a receita indicada no rótulo | Por 30g de pão elaborado segundo a receita indicada no rótulo |
|--|--|---|
| Energia | 1186,2 kJ / 282,1 kcal | 355,86 kJ / 84,63 kcal |
| 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 12 Grãos Receita:

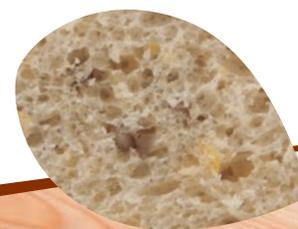
| | |
|--------------------------|------|
| Tegral Puravita 12 Grãos | 5kg |
| Água | ±3L |
| Levedura Okedo Vermelha | 100g |

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

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

Puravita Milho e Girassol

Fonte de Fibra
Fonte de Proteína
Baixo Teor de Açúcares



sugestão de apresentação

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.

| Valores Médios | Por 100g de pão elaborado segundo a receita indicada no rótulo | Por 30g de pão elaborado segundo a receita indicada no rótulo |
|----------------------|--|---|
| Energia | 1241,4 kJ/ 294,9 kcal | 372,42 kJ/ 88,47 kcal |
| Lípidos | 7,92g | 2,376g |
| dos quais: Saturados | 1,4g | 0,42g |
| Hidratos de Carbono | 42,7g | 12,81g |
| dos quais: Açúcares | 3,6g | 1,08g |
| Fibras | 4,2g | 1,26g |
| Proteínas | 11,1g | 3,33g |
| Sal | 1,2g | 0,36g |

Puravita Milho e Girassol Receita:

| | |
|----------------------------------|-------|
| Tegral Puravita Milho e Girassol | 5kg |
| Água | ±2,5L |
| Levedura Okedo Vermelha | 100g |

Sugestão de sementes de cobertura: Puravita Decor Milho e Girassol.

- Tempo de amassadura: ± 4 minutos em 1ª velocidade e ± 7 a 8 minutos em 2ª velocidade.
- Temperatura da massa: ± 23º C.
- Tempo de estanca: 10 minutos.
- Dividir em unidades de 700g para formas e deixar repousar durante 5 minutos.
- Dividir em unidades de 120g para formato pequeno e deixar repousar durante 5 minutos.
- Dar o formato pretendido.
- Deixar levedar ± 35 minutos para formato pequeno e formato grande 1h a 1h 30m.
- Cozer a 220º C para pão pequeno entre 13 a 14 minutos.
- Cozer a 200º C para formato grande entre 30 a 35 minutos.
- Adiconar vapor no inicio da cozedura exceto, para formas tapadas.

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% | 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.

Fonte
de Fibra
Fonte de
Proteína
Baixo Teor de
Açúcares

Puravita Espelta



sugestão de apresentação

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.

| Valores Médios | Por 100g de pão elaborado segundo a receita indicada no rótulo | Por 30g de pão elaborado segundo a receita indicada no rótulo |
|--|--|---|
| Energia | 1098,2 kJ / 259,6 kcal | 329,5 kJ / 77,9 kcal |
| 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 Espelta Receita:

| | |
|-------------------------|--------|
| Tegral Puravita Espelta | 5kg |
| Água | ± 2,9L |
| Levedura Okedo Vermelha | 100g |

Sugestão de sementes de cobertura: Puravita Decor Flocos de Centeio.

- Tempo de amassadura: ± 3 minutos em 1ª velocidade e ± 7 a 8 minutos em 2ª velocidade.
 - Temperatura da massa: ± 23º C.
 - Tempo de estanca: 10 minutos.
 - Dividir em unidades de 600g para formas e deixar repousar durante 5 minutos.
 - Dividir em unidades de 80g para formato pequeno e deixar repousar durante 5 minutos.
 - Dar o formato pretendido.
 - Deixar leudar ± 35 minutos para formato pequeno e formato grande 1h a 1h 30m.
 - Cozer a 220º C para pão pequeno entre 12 a 13 minutos.
 - Cozer a 200º C para formato grande entre 30 a 35 minutos.
- Adiconar vapor no inicio da cozedura exceto, para formas tapadas.

Puravita Grains

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*



sugestão de apresentação

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.

* Em relação a um pão com 1% de sal.

| Valores Médios | Por 100g de pão elaborado segundo a receita indicada no rótulo | Por 30g de pão elaborado segundo a receita indicada no rótulo |
|----------------------|--|---|
| Energia | 1059,7 kJ/ 251,6 kcal | 317,9 kJ/ 75,5 kcal |
| 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 |

Puravita Grains Receita:

| | |
|-------------------------|------|
| Tegral Puravita Grains | 5kg |
| Água | ±3L |
| Levedura Okedo Vermelha | 100g |

Sugestão de sementes de cobertura: Puravita Grains Decor (trigo sarraceno).

- 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 600g para formas e deixar repousar durante 5 minutos.
 - Dividir em unidades de 100g para formato pequeno e deixar repousar durante 5 minutos.
 - Dar o formato pretendido.
 - Deixar levedar ± 35 minutos para formato pequeno e formato grande 1h a 1h 30m.
 - Cozer a 220° C para pão pequeno entre 12 a 13 minutos.
 - Cozer a 200° C para formato grande entre 30 a 35 minutos.
- Adicionar vapor no início da cozedura exceto, para formas tapadas.

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.

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

Puravita Fibras+



sugestão de apresentação



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, úteis na redução do aporte calórico.

| Valores Médios | Por 100g de pão elaborado segundo a receita indicada no rótulo | Por 30g de pão elaborado segundo a receita indicada no rótulo |
|----------------------|--|---|
| Energia | 1147,6 kJ/ 272,4 kcal | 344,28 kJ/ 81,72 kcal |
| Lípidos | 4,89g | 1,467g |
| dos quais: Saturados | 0,7g | 0,2g |
| Hidratos de Carbono | 44,4g | 13,3g |
| dos quais: Açúcares | 3,5g | 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 |

Puravita Fibras+ Receita:

| | |
|-------------------------|-------|
| Tegral Puravita Fibras+ | 5kg |
| Água | ±2,5L |
| Levedura Okedo Vermelha | 150g |

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

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

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 Omega 3

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



sugestão de apresentação

O Puravita Omega 3 é uma fonte de Ômega 3 de origem vegetal, obtida a partir de sementes de linho e de um ingrediente único extraído do óleo da linhaça. O Ômega 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 (Ômega 3).

| Valores Médios | Por 100g de pão elaborado segundo a receita indicada no rótulo | Por 30g de pão elaborado segundo a receita indicada no rótulo |
|----------------------|--|---|
| Energia | 1103,6 kJ/ 261,8 kcal | 331,1 kJ/ 78,5 kcal |
| Lípidos | 5,18g | 1,554g |
| dos quais: Saturados | 0,7g | 0,21g |
| Ômega 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 |

Puravita Omega 3 Receita:

| | |
|-------------------------|------|
| Tegral Puravita Omega 3 | 5kg |
| Água | ±3L |
| Levedura Okedo Vermelha | 100g |

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

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

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.

Alto Teor
em Proteínas

Alto Teor
em Fibra

Puravita Breakfast



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 fofa com apenas 257 Kcal*. Multocereais: trigo, aveia, espelta. Multifrutas: alperces, sultanas, figos e ameixas.

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

| Valores Médios | Por 100g de pão elaborado segundo a receita indicada no rótulo |
|--|--|
| Energia | 1080 kJ/ 257 kcal |
| Lípidos dos quais: Saturados | 3,7g 1,7g |
| Hidratos de Carbono dos quais: Açúcares | 37,8g 8,8g |
| Fibras | 10,2g |
| Proteínas | 13g |
| Sal | 0,75g |

Cada dose de 100g (equivalente a uma barra) 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.

Puravita Breakfast Receita:

| | |
|---------------------------|--------|
| Tegral Puravita Breakfast | 5kg |
| Água | ±2,15L |
| Levedura Okedo Vermelha | 75g |

Sugestão de sementes de cobertura: Puravita Decor Multi Seeds & Multi Flakes (flocos de trigo, sésamo, flocos de aveia, sementes de linho, milho pãoço, sementes de girassol).

- Tempo de amassadura: ± 3 minutos em 1ª velocidade e ± 7 minutos em 2ª velocidade.
- Tempo de estanca: ± 10 minutos.
- Dividir em unidades de 750g para formas.
- Para formatos pequenos laminar a massa até uma altura de ±1,5 cm. Cortar em formato retangular 6x8 cm (peso unitário 110g). Decorar, passando por Puravita Decor Multiseeds & Multiflakes.
- Fermentação final para formato forma: 1h a 1h 30m.
- Fermentação final formato pequeno: 45 a 60 minutos.
- Cozedura para formatos grandes: 200°C durante 30 a 35 minutos.
- Cozedura para formatos pequenos: entre 215°C e 220°C durante 10 a 15 minutos.

Puravita

Onde o Saudável é Saboroso

Puravita Gama

Grãos & Sementes

Sugestão de Cobertura

Tegral Puravita Grãos Germinados



Centeio germinado



Grão de bico germinado

Polvilhar com farinha Integral (farelo)

Tegral Puravita Alfarroba



Farinha de Alfarroba

Polvilhar com farinha ou com sementes de Sésamo

Tegral Puravita 12 Grãos



Trigo sarraceno



Sésamo



Quinoa



Soja



Flocos de milho



Papoila



Chia



Linhaça



Girassol



Flocos de aveia



Centeio em flocos



Sementes de abóbora

Puravita Decor 4 Grãos (flocos de aveia, sementes de girassol, sementes de linhaça e sésamo).

Tegral Puravita Milho e Girassol



Sementes de girassol



Milho paíço



Flocos de milho

Puravita Decor Milho e Girassol.

Tegral Puravita Espelta



Farinha de espelta



Farinha de centeio

Puravita Decor Flocos de Centeio.

Tegral Puravita Grains



Sementes de Girassol



Soja Triturada



Flocos de Milho



Linhaça castanha



Linhaça dourada



Sementes de milho

Decor Puravita Grains (trigo sarraceno).

Tegral Puravita Fibras +



Sésamo



Flocos de aveia



Flocos de Trigo



Sementes de Linhaça



Sementes de Girassol



Milho paíço

Puravita Decor Fibras + (flocos de trigo, sésamo, flocos de aveia, sementes de linho, milho paíço, sementes de girassol)

Tegral Puravita Omega 3



Sementes de linho



Soja granulada

Puravita Decor Flax & Sésame Seeds (Sementes de linho dourado e castanho e sementes de sésamo)

Tegral Puravita Breakfast



Aveia



Espelta



Trigo



Alperce



Passas



Figos



Ameixa

Puravita Decor Fibras + (flocos de trigo, sésamo, flocos de aveia, sementes de linho, milho paíço, sementes de girassol)

www.puratos.pt

Puratos S.A. - Avenida Dr. Luís de Sá, 24 - Abrunheira
2714-509 Sintra-Portugal

T: 21 915 83 00 - F: 21 925 94 05 - portugal@puratos.com



www.puratos.pt



Youtube
Puratos Portugal



Facebook

Puratos
Parceiros de confiança na inovação