SANDES Puravita

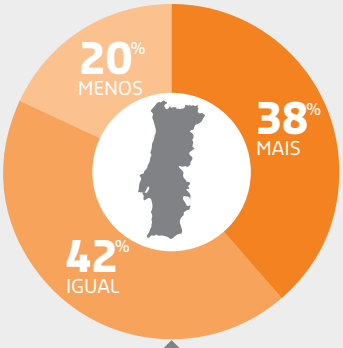
Onde o Saudável é Saboroso

Puratos

Parceiros de confiança na inovação

Consumidor Português

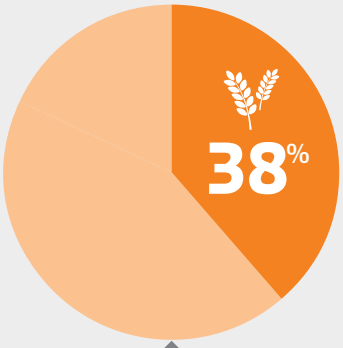
Consome **mais** / **menos** / **mesma** quantidade de pães feitos com cereais integrais / farinhas integrais comparado com os últimos anos atrás?



Portugal

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 supreender 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.

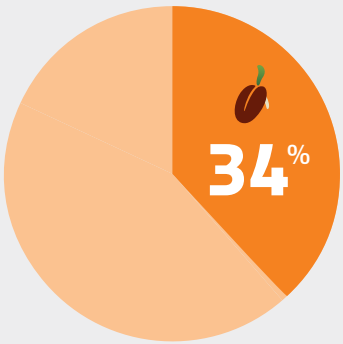
Único Puratos

standard

SELEÇÃO E LIMPEZA → DEMOLHO → GERMINAÇÃO → + LONGO PROCESSO DE FERMENTAÇÃO

Grãos Germinados da Puratos

GRÃOS GERMINADOS



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

centeio germinado

grão de bico germinado

- 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

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 230ºC, lar 220ºC, 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 ± 250ºC, ± 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 220ºC lar, 230ºC 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:** ± 23ºC;
- **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 220ºC entre 12 a 13 minutos para **formato pequeno**;
  a 200ºC 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 Peru Fumado com as folhas de Alface de acordo com a fotografia. Decorar com Tomate e Nozes.

Foute de Fibra
Foute 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:** ± 23ºC;
- **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 220ºC 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

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:** ± 23ºC;
- **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 220ºC 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;

Saudes 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*

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:** ± 23ºC;
- **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 220ºC 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.
Iogurte Grego	QB

MODO DE OPERAR

- Escalfar o Ovo e reservar;
- Colocar uma rodela de Tomate e o Hamburguer no pão;
- Barrar o Hamburguer com Iogurte Grego;
- Sobrepor a Rúcula e empratar 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

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:** ± 23ºC;
- **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 220ºC 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.
Mozzarela 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 Mozzarela e saltear um pouco;
- Montar a sandes como na fotografia, colocando o Tomate Cherry no meio da Mozzarela Fresca.

Fonte de Fibra

Fonte de Proteína

Alto Teor de Ácidos Gordos Ómega 3

Saudes Puravita Ómega 3

Receita Pão Ómega 3:

INGREDIENTES

Tegral Puravita Ómega 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:** ± 23ºC;
- **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 220ºC entre 12 a 13 minutos para **formato pequeno**;
  a 200ºC 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

Saudes de Puravita Ómega 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 Ómega 3

INGREDIENTES

Iogurte 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 Iogurte 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 I Abrunheira I 2714-509 Sintra I Portugal
Tlf.: (+351) 21 9158300 I Fax: (+351) 21 9259405 I portugal@puratos.com

Puratos
Parceiros de confiança na inovação