

RECEITUÁRIO

# Paravita

Para todas as refeições do dia

pequeno  
almoço



almoço



jantar



lanche



MAIS SABOR. MAIS VIDA.

**PURAVITA TEM UM SITE!**

**www.PURAVITA.pt**

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



**NUTRICIONISTA**

Descubra as receitas saudáveis da nutricionista Mafalda Almeida assim como as suas dicas saudáveis



**IMC**

Perceba qual o seu Índice de Massa Corporal ideal com a nossa calculadora



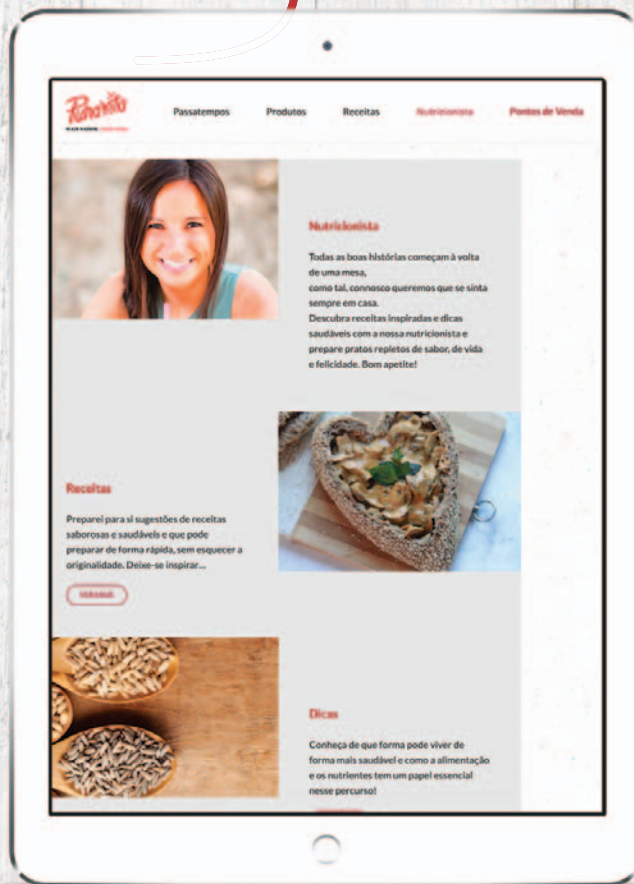
**RECEITAS**

Conjunto de receitas deliciosas feitas com a nossa gama Puravita



**PRODUTOS**

Informação detalhada de cada pão Puravita e os seus benefícios nutricionais



**PONTOS DE VENDA**

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





# A SAÚDE E BEM ESTAR É UMA TENDÊNCIA PARA FICAR NA PANIFICAÇÃO!



A SAÚDE E BEM ESTAR SAIU AINDA MAIS REFORÇADA APÓS A SITUAÇÃO DA PANDEMIA HOJE EM DIA A ALIMENTAÇÃO É VISTA COMO:



Alimentação como  
"medicamento  
preventivo"



Proativamente  
alimentação  
saudável



REFORÇO  
DO SISTEMA  
IMUNITÁRIO



Clean Label &  
mínimo de  
processamento



Mais Natural e  
também Melhor  
para o Planeta



NATURALIDADE  
&  
TRANSPARÊNCIA



Procura de  
alternativas  
vegetais



Consumo  
consciente



BASE VEGETAL



## QUANDO A NUTRIÇÃO VEM PRIMEIRO

Os grãos são um tesouro de nutrientes e fibras que desde sempre estão presentes na alimentação do ser humano. Na PURATOS aprendemos como aproveitá-los ao máximo, de forma a elaborarmos os pães mais saborosos saudáveis com os melhores ingredientes e benefícios nutricionais.



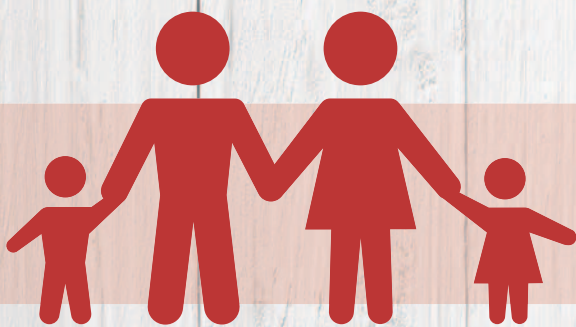
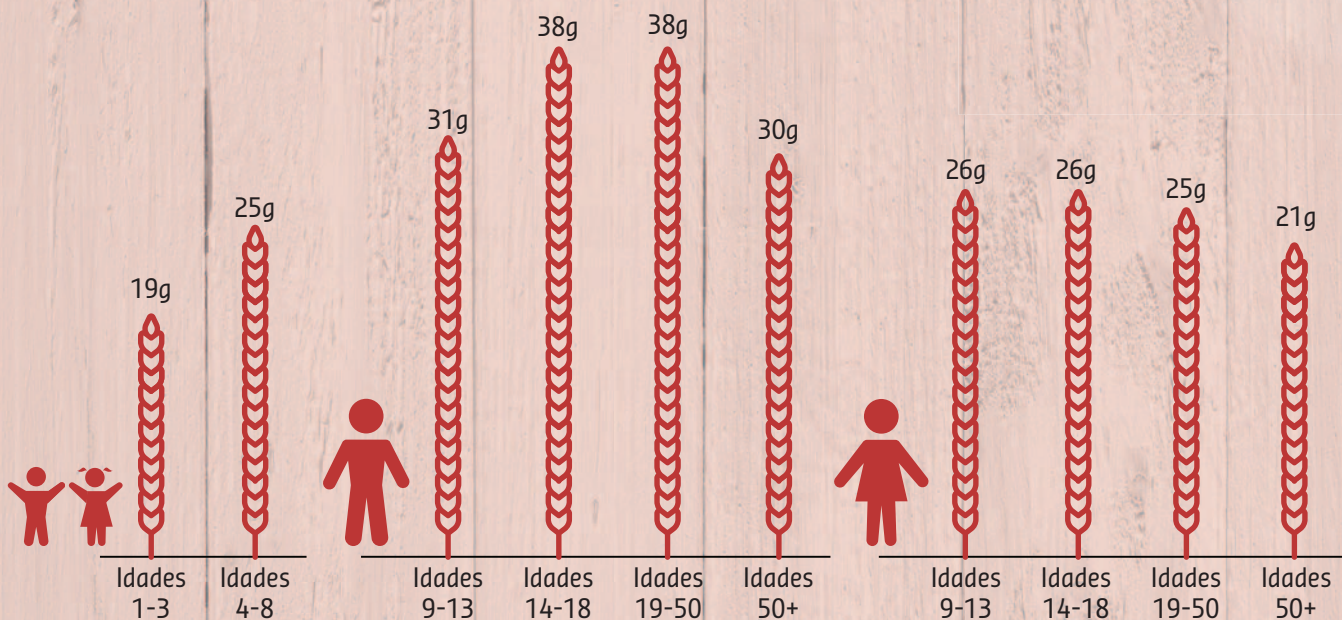
# A IMPORTÂNCIA DA FIBRA



## SABIA QUE...



Os **grãos e sementes** são grandes fornecedores de fibra. Sendo que a fibra é muito importante para o bom funcionamento do nosso organismo. O **consumo diário de fibras** varia consoante a **idade e sexo** sendo maioritariamente entre **25g a 38g**



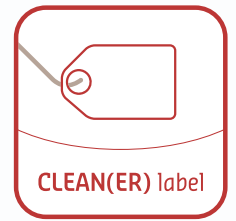
APENAS **5%** DA **POPULAÇÃO MUNDIAL** CONSUME A QUANTIDADE DE **FIBRA** RECOMENDADA DIARIAMENTE.

Em particular, **fibras** e níveis mais baixos de **sal** aumentam a percepção de **saúde** do pão.

**53%** dos consumidores consideram essencial um **pão rico em fibras**.



# Puravita



Sabor único com os mais recentes ingredientes e sementes. Com farinhas especiais.

Claims de Saúde validados em laboratório e pela nutricionista. Agora Clean Label



Todos os **PURAVITAS** apresentam solução de frescura que permite embalar sem conservantes até 4-5 dias

Temos **PURAVITAS** ricos em Grãos & Sementes e **PURAVITAS** com base vegetal de forma a que possa escolher o que mais gosta

Permite fazer pães rústicos e pães fofos grandes e pequenos formatos





**GAMA**

*Puravita*



# 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 ou 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



Abóbora em pó



Valores Médios	Por 100g de pão elaborado	Por 30g pão elaborado
Energia	1067kJ/252kcal	320,1kJ/75,6kcal
Lípidos	2,2g	0,66g
dos quais: Saturados	0,5g	0,15g
Hidratos de Carbono	45,6g	13,7g
dos quais: Açúcares	4,79g	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:

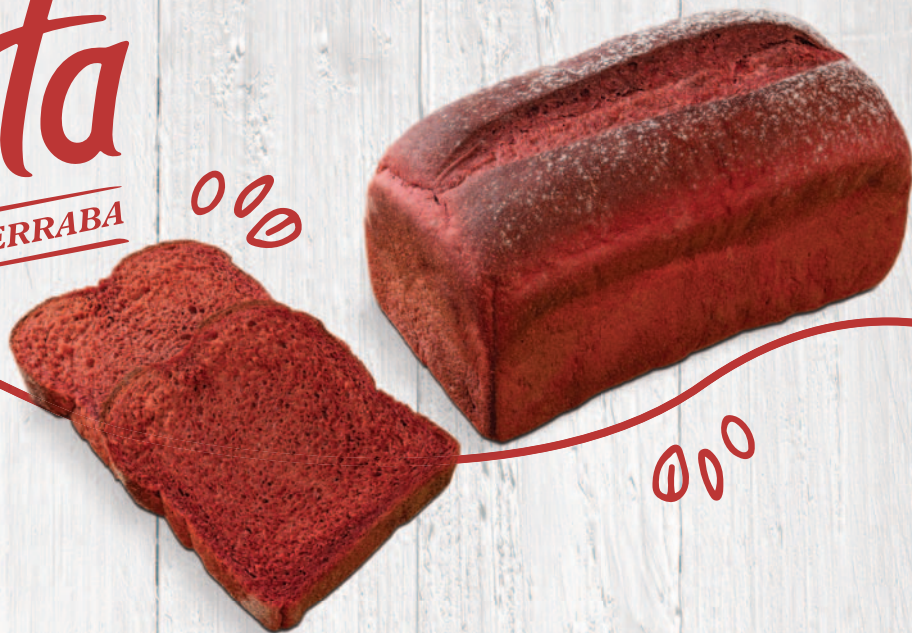
Energia kcal	Lípidos totais	Ácidos gordos saturados	Hidratos de Carbono	Açúcares	Proteínas	Sal
4%	1%	1%	5%	1,6%	6%	5%

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

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.

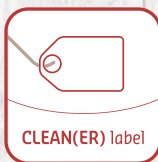
Não tem nenhum corante ou aditivo, apenas a cor natural da beterraba.

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

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



base  
VEGETAL



CLEAN(ER) label

Farinha de  
beterraba



Valores Médios	Por 100g de pão elaborado	Por 30g pão elaborado
Energia	1021kJ/241kcal	306,3kJ/72,3kcal
Lípidos	1,1g	0,33g
dos quais: Saturados	0,3g	0,09g
Hidratos de Carbono	44,9g	13,47g
dos quais: Açúcares	5,3g	1,6g
Fibras	5,5g	1,65g
Proteínas	10,2g	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%	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

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**  
TEOR DE SAL **REDUZIDO**



Farinha de alfarroba



Valores Médios	Por 100g de pão elaborado	Por 30g pão elaborado
Energia	1040KJ/246Kcal	312KJ/73.8kcal
Lípidos	2,4g	0,72g
dos quais: Saturados	0,3g	0,09g
Hidratos de Carbono	44,7g	13,41g
dos quais: Açúcares	5,9g	1,77g
Fibras	6g	1,8g
Proteínas	8,5g	2,55g
Sal	0,88g	0,26g

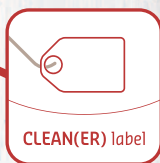
Cada dose de 30g (equivalente a 1 fatia) contém:

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

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.

**PURAVITA FIBRAS+** é também um pão com um forte aporte vitamínico que o diferencia dos vários pães existentes no mercado.

**ALTO TEOR EM FIBRA**  
**FONTE DE VITAMINA A,**  
**VITAMINA B1, VITAMINA**  
**B12, VITAMINA B6,**  
**VITAMINA E,**  
**ÁCIDO FÓLICO**

**FONTE DE PROTEÍNA**  
**E FÓSFORO**

**BAIXO TEOR DE**  
**AÇÚCARES**



Valores Médios	Por 100g de pão elaborado	Por 30g pão elaborado
Energia	1147,6kJ/272,4kcal	344,28kJ/81,72kcal
Lípidos	4,89g	1,467g
dos quais: Saturados	0,7	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	0,38g
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)	2,85mg
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

12 GRÃOS



O **PURAVITA 12 GRÃOS** é a opção perfeita para quem pretende combinar sabor com variedade de Grãos e Sementes. 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, farinha de espelta.

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** | FONTE DE **PROTEÍNA**

BAIXO TEOR DE **AÇÚCARES** | BAIXO TEOR DE **GORDURAS SATURADAS**



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

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**



Farinha de espelta



Farinha de centeio



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

REDUZIDO EM **SAL** | ALTO TEOR EM **CÁLCIO E FIBRA**  
 FONTE DE **MAGNÉSIO, FÓSFORO, PROTEÍNA**  
 BAIXO TEOR DE **GORDURA SATURADA**



Sementes de girassol



Soja triturada



Linhaça dourada



Flocos de milho



Sementes de milho



Linhaça castanha



Valores Médios	Por 100g de pão elaborado	Por 30g 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

ÓMEGA 3

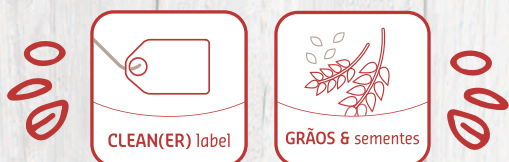


Não é só em iogurtes ou margarinas que pode obter Ômega 3. Prove o **PURAVITA ÓMEGA 3** fonte de ômega 3 de origem vegetal obtida a partir de sementes de linho e de um ingrediente único extraído do óleo da linhaça.

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).

FONTE DE **FIBRA** | FONTE DE **PROTEÍNA**  
ALTO TEOR DE **ÓMEGA 3**



Sementes de linho



Soja granulada



Valores Médios	Por 100g de pão elaborado	Por 30g pão elaborado
Energia	1103,6kJ/261,8kcal	331,1kJ/78,5kcal
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

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

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**

Sementes de girassol



Milho painço



Flocos de milho

Valores Médios	Por 100g de pão elaborado	Por 30g pão elaborado
Energia	1241,4kJ/294,9kcal	372,42kJ/88,47kcal
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

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.



# 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.

## ALTO TEOR EM PROTEÍNAS E FIBRA



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

Cada dose de 30g (equivalente a 1 fatia) 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.



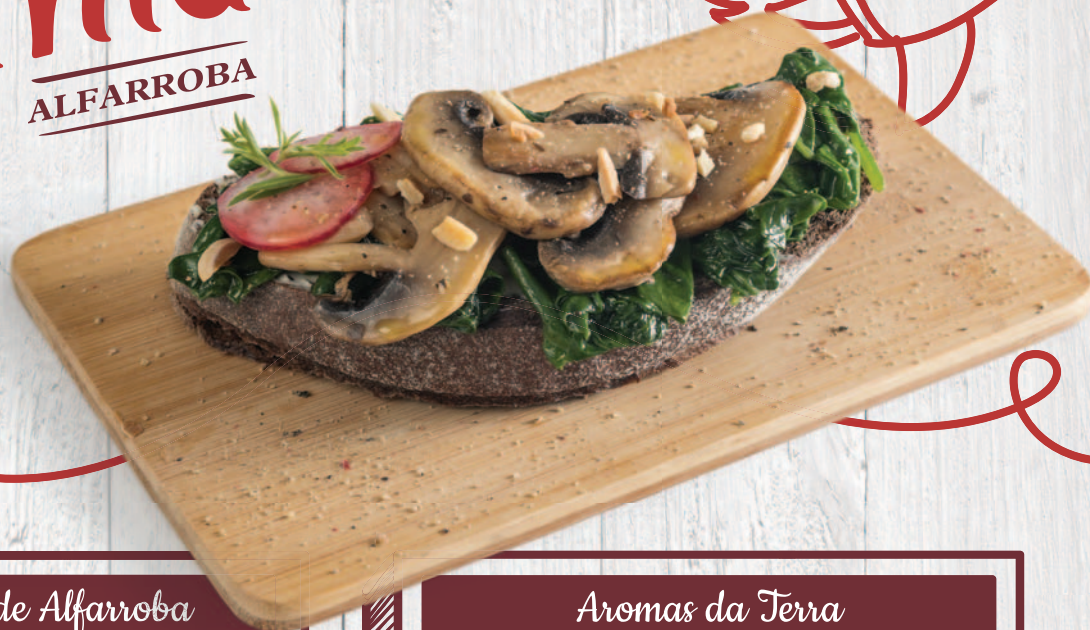


# REFEIÇÕES SAUDÁVEIS

*Sandes e saladas **PURAVITA**  
para um almoço ou jantar  
saudável e delicioso*

# Puravita

ALFARROBA



## Receita Pão de Alfarroba

### INGREDIENTES

Tegral Puravita Alfarroba	1.000g
Água	600g
Levedura Okedo Vermelha	10g

### MODO DE OPERAR

- Amassar durante 3 minutos em primeira velocidade e 6 minutos em segunda velocidade;
- Deixar descansar a massa durante +/- 5 minutos;
- Pesar a massa em peças de 500g, dar o formato alongado e colocar na tela;
- Deixar fermentar durante cerca de 30 minutos;
- Peneirar com farinha e dar cortes;
- Cozer a 210°C lar e 220°C teto, durante cerca de 20 minutos;
- Adicionar vapor no início da cozedura.



## Aromas da Terra

### INGREDIENTES

Puravita Alfarroba	1 fatia
Manteiga Sem Sal	5g
Espinafres Salteados	30
Cogumelos "Paris" Salteados	50g
Flor de Sal	q.b.
Amêndoa Palitada Torrada	5g
Rabanete Laminado	2 rod.
Pimenta da Terra	q.b.

### MODO DE OPERAR

- Barrar uma das superfícies da fatia de pão com manteiga sem sal;
- Colocar uma "cama" de espinafres;
- De seguida colocar os cogumelos salteados;
- Por fim, colocar a amêndoa palitada torrada, as rodela de rabanete fatiado e temperar com pimenta da terra e flor de sal.



## Receita Pão d'Água de Alfarroba

### INGREDIENTES

Tegral Puravita Alfarroba	5Kg
Água	3.75l
Levedura Okedo Vermelha	100g

### 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 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 (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 Decoração:** Farinha de trigo

## Sandes de Outono

### INGREDIENTES

Carne Assada	4 fatias
Rúcula	QB
Queijo Creme	QB
Tomate	2 fatias

### MODO DE OPERAR

- Barrar o pão com queijo creme;
- Colocar as fatias de carne assada enroladas como na fotografia;
- Dispor as rodela de tomate cortadas bem fininhas e colocar a rúcula.



## Receita Wrap de Alfarroba

### INGREDIENTES

Tegral Puravita Alfarroba	5Kg
Água	± 2.750g
Levedura Okedo	50g
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.

## Wrap de xxxx

### INGREDIENTES

Peito de Frango Desfiado	QB
Abacate	QB
Cebola Roxa Picada	QB
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 foto

# Puravita

FIBRAS +



## Receita Pão de Fibras +

### INGREDIENTES

Tegral Puravita Fibras +	1.000g
Água	600g
Levedura Okedo Vermelha	10g

### DECORAÇÃO

Puravita Decor M. Seeds & M. Flakes	150g
-------------------------------------	------

### MODO DE OPERAR

- Amassar durante 3 minutos em primeira velocidade e 6 minutos em segunda velocidade;
- Deixar a massa em estanca cerca de 30 minutos;
- Colocar a massa na mesa e baixar a mesma até ter cerca 1,5cm de espessura;
- Cortar retângulos à medida pretendida e colocar na tela;
- Pincelar com água e sobrepor **Puravita Decor M. Seeds & M. Flakes**;
- Deixar fermentar durante cerca de 15 minutos;
- Dar um corte no meio;
- Cozer a 220°C lar e 230°C teto, durante cerca de 15 minutos;
- Adicionar vapor no início da cozedura.



## Tosta à Espanhola

### INGREDIENTES

Puravita Fibra + (chapata)	1 uni.
Tomate	1 uni.
Alho	1 uni.
Azeite	q.b.
Fiambre Pá de Porco Fumado Light	2 fatias
Flor de Sal	q.b.
Ervas Aromáticas	q.b.

### MODO DE OPERAR

- Fatiar a chapata sobre o comprimento e levar a torrar;
- Esfregar com o dente de alho na base da chapata e passar um fio de azeite;
- De seguida, colocar o "purê" de tomate, temperar com flor de sal e sobrepor o fiambre fumado light;
- Finalizar com ervas aromáticas.



## Receita 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, exceto para formas tapadas.



## Sandes Veggie

### INGREDIENTES

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

### MODO DE OPERAR

- Saltear o Cogumelo e reservar;
- Cortar uma rodela de Mozzarella e saltear um pouco;
- Montar a sandes como na foto.

## Sandes de Perú

### INGREDIENTES

Bife de Peru	1 uni.
Sal	q.b.
Pimenta	q.b.
Rúcula	q.b.
Pepino	1 uni.

### MODO DE OPERAR

- Grelhar/corar o Bife e cortar em tiras;
- Sobrepor os ingredientes da receita de acordo com a fotografia.



# Puravita

12 GRÃOS



## Pão de 12 Grãos

### INGREDIENTES

Tegral Puravita 12 Grãos	1.000g
Água	600g
Levedura Okedo Vermelha	10g

### DECORAÇÃO

Puravita Decor 4 Grãos	150g
------------------------	------

### MODO DE OPERAR

- Amassar durante 3 minutos em primeira velocidade e 6 minutos em segunda velocidade;
- Deixar descansar a massa durante +/- 5 minutos;
- Pesar a massa em peças de 500g para formas;
- Decorar com Puravita Decor 4 Grãos, colocar na forma e deixar fermentar cerca de 35 minutos;
- Dar um corte no meio;
- Cozer a 205°C lar e 215°C teto, durante cerca de 25 minutos;
- Adicionar vapor no início da cozedura.



## 4 Estações

### INGREDIENTES

Puravita 12 Grãos (cubos)	200g
Tomate Cherry	50g
Alface	80g
Salmão	50g
Queijo Feta (cubos)	100g
Amêndoa Torrada	30g
Flor de Sal	1. b.
Molho de Iogurte	30g
Pimenta	q.b.
Rabanetes Laminados	20g

### MODO DE OPERAR

- Num frasco de vidro, colocar os ingredientes às camadas pela seguinte ordem:
  - Cubos de pão;
  - Alface;
  - Cubos de queijo feta;
  - Tomate cherry, cortado ao meio;
  - Cubos de pão;
  - Alface;
  - Salmão fumado;
  - Amêndoa torrada;
  - Rabanete laminado;
  - Queijo feta aos cubos;
  - Cubos de pão;
  - Pimenta;
  - Flor de sal;
  - Molho de iogurte.
- Nota: para obter maior crocância, tostar ligeiramente os cubos de pão.





## Pão de 12 Grãos

### INGREDIENTES

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

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

### 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.



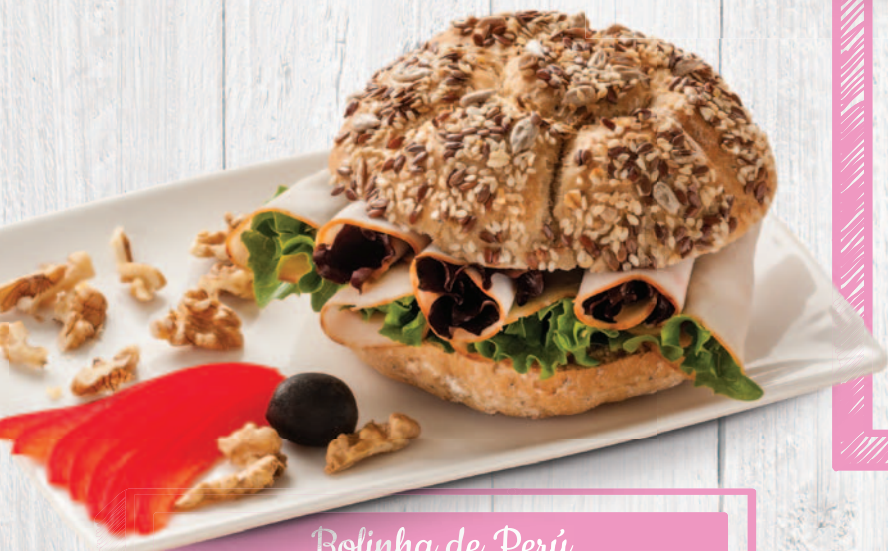
## Sandes Sabores de Primavera

### INGREDIENTES

Queijo Creme	q.b.
Pepino Fatiado	4 Fatias
Fambre de Perú	± 3 Fatias
Alface	q.b.

### MODO DE OPERAR

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



## Bolinha de Perú

### INGREDIENTES

Peito de Perú Fumado	q.b.
Alface	q.b.
Orégãos	q.b.
Alface	q.b.

### MODO DE OPERAR

- Sobrepor os ingredientes da receita de acordo com a fotografia.



# Puravita

ESPELTA



## Pão de Espelta

### INGREDIENTES

Tegral Puravita Espelta	1.000g
Água	580g
Levedura Okedo Vermelha	10g

### DECORAÇÃO

Puravita Decor Flocos de Centeio	150g
----------------------------------	------

### MODO DE OPERAR

- Amassar durante 3 minutos em primeira velocidade e 6 minutos em segunda velocidade;
- Deixar descansar a massa durante +/- 5 minutos;
- Pesar a massa em peças de 500g para formas;
- Decorar com **Puravita Decor Flocos de Centeio**, colocar na forma e deixar fermentar durante cerca de 35 minutos;
- Dar um corte no meio;
- Cozer a 205°C lar e 215°C teto, durante cerca de 25 minutos;
- Adicionar vapor no início da cozedura.



## Salada Crocante

### INGREDIENTES

Puravita Espelta (cubos)	150g
Alface Iceberg	80g
Alecrim	q.b.
Queijo Ralado	10g
Atum Braseado (cubos)	100g
Flor de Sal	q.b.
Tomate Cherry	40g
Molho de Iogurte Grego	30g
Azeitona preta (rodela)	5g

### MODO DE OPERAR

- Num recipiente, juntar a alface, os cubos de atum, os cubos de **Puravita Espelta**, o tomate cherry, as azeitonas e misturar bem;
- Colocar numa taça e temperar com um pouco de flor de sal;
- Finalizar com queijo ralado, molho de iogurte grego e alecrim.

**Nota:** para obter maior crocância, tostar ligeiramente os cubos de pão.



## Receita 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, exceto para formas tapadas.

**Sugestão de Decoração:** Puravita Decor Flocos de Centeio.



## Sandes de Puravita Espelta

### INGREDIENTES

Tomate Seco	q.b.
Rúcula	q.b.
Queijo Parmesão	q.b.
Azeite	q.b.
Flor de Sal	q.b.

### MODO DE OPERAR

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



## Sandes de Puravita Espelta

### INGREDIENTES

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

### 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.



# Puravita

GRAINS



## Pão de Grains

### INGREDIENTES

Tegral Puravita Grains	1.000g
Água	600g
Levedura Okedo Vermelha	10g

### DECORAÇÃO

Puravita Grains Decor	150g
-----------------------	------

### MODO DE OPERAR

- Amassar durante 3 minutos em primeira velocidade e 6 minutos em segunda velocidade;
- Deixar descansar a massa durante +/- 5 minutos;
- Dividir em unidades de 100g;
- Decorar com Puravita Grains Decor e colocar no tabuleiro;
- Deixar fermentar durante cerca de 30 minutos;
- Cozer a 200°C 1ar e 210°C teto, durante cerca de 12 minutos;
- Adicionar vapor no início da cozedura.



## Pote Mágico

### INGREDIENTES

Puravita Grains (bola)	1 uni.
Ovos	2 uni.
Cubos de Fiambre de Peru	40g
Queijo Ralado	15g
Cogumelos Selvagens	30g
Cenoura (palitos)	10g
Flor de Sal	q.b.
Salsa	q.b.
Azeite	q.b.

### MODO DE OPERAR

- Com a ajuda de uma faca, cortar a parte superior da bola de **Puravita Grains** e reservar;
- Retirar todo o miolo;
- De seguida, num sauté, colocar um pouco de azeite e saltear a cenoura, os cogumelos e o fiambre;
- De seguida colocar os ovos e mexer bem;
- Por fim, adicionar o queijo ralado e temperar com flor de sal
- Com a ajuda de uma colher, colocar o preparado anterior, no interior do pão.
- Por fim, decorar com salsa e colocar a parte superior do pão.



## Receita 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, exceto para formas tapadas.

**Sugestão de Decoração:** Puravita Grains Decor  
(grãos de trigo sarraceno)



## Sandes de Puravita Grains

### INGREDIENTES

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

### 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 empratar como na foto.



## Sandes de Puravita Grains

### INGREDIENTES

Pimento Vermelho	1 uni.
Pimento Verde	1 uni.
Cogumelos Frescos	q.b.
Cebola	1 uni.
Azeite	q.b.

### MODO DE OPERAR

- Fatiar o Pimento e a Cebola e laminar os Cogumelos;
- Saltear todos os legumes em Azeite;
- Dispor sobre o pão como está na fotografia.



# Puravita

ÓMEGA 3



## Pão de Ómega 3

### INGREDIENTES

Tegral Puravita Ómega 3	1.000g
Água	600g
Levedura Okedo Vermelha	10g

### DECORAÇÃO

Puravita Decor Flax & Sesame Seeds	150g
------------------------------------	------

### MODO DE OPERAR

- Amassar durante 3 minutos em primeira velocidade e 6 minutos em segunda velocidade;
- Deixar descansar a massa durante +/- 5 minutos;
- Pesar a massa em peças de 500g e dar a forma de alongado;
- Decorar com **Puravita Decor Flax & Sesame Seeds**, colocar na tela e deixar fermentar durante cerca de 35 minutos;
- Dar 3 cortes;
- Cozer a 205°C lar e 215°C teto, durante cerca de 20 minutos;
- Adicionar vapor no início da cozedura.



## Açorda de Bacalhau

### INGREDIENTES

Tegral Puravita Ómega 3 (fatias)	3 fatias
Bacalhau Fresco	1 posta
Água	q.b.
Alho	q.b.
Coentros	q.b.
Ovo Escalfado	1 uni.
Azeite	q.b.
Pimenta	q.b.

### MODO DE OPERAR

- Num tacho, colocar a água, o azeite e o alho;
- De seguida, colocar o bacalhau e deixar cozer;
- Num prato "alto" colocar as fatias de pão;
- De seguida colocar a água da cozedura do bacalhau, o bacalhau e o ovo escalfado.
- Finalizar com coentros, um fio de azeite e temperar com um pouco de pimenta.

*Nota: As fatias do pão devem estar um pouco secas.*



## Receita 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 levdar: ± 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 Decoração:** Sementes de linho, sementes de linho claras e sementes de sésamo



## Sandes de Puravita Ômega 3

### INGREDIENTES

Pasta de Frango	q.b.
Alface ou Agrião	q.b.
Cenoura Ralada	q.b.
Milho Doce	q.b.

### 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.

## Sandes de Puravita Ômega 3

### INGREDIENTES

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

### 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.



# Puravita

MILHO E GIRASSOL



## Pão de Milho e Girassol

### INGREDIENTES

Tegral Puravita Milho & Girassol	1.000g
Água	500g
Levedura Okedo Vermelha	10g

### DECORAÇÃO

Puravita Decor Milho & Girassol	150g
---------------------------------	------

### MODO DE OPERAR

- Amassar durante 3 minutos em primeira velocidade e 6 minutos em segunda velocidade;
- Deixar descansar a massa durante +/- 5 minutos;
- Pesar a massa em peças de 40g, enrolar bem, decorar com **Puravita Decor Milho & Girassol** e colocar no tabuleiro;
- Deixar fermentar durante cerca de 30 minutos;
- Colocar uma folha de papel siliconizado e um tabuleiro por cima das bolinhas e levar ao forno;
- Cozer a 210°C lar e 235°C teto, durante cerca de 7 minutos;
- Adicionar vapor no início da cozedura.



## Espetadinha à Italiana

### INGREDIENTES

Tegral Puravita Milho & Girassol (tipo bolo do caco)	1 uni.
Azeite	500g
Tomate	1 rodela
Flor de Sal	q.b.
Mozarela	1 rodela
Manjeriço	1 folha
Pimenta Preta	q.b.

### MODO DE OPERAR

- Cortar o pão ao meio e reservar a parte superior;
- Sobre a parte inferior, passar um fio de azeite, uma rodela de tomate e temperar com flor de sal;
- De seguida, colocar uma rodela de queijo mozzarella e temperar com pimenta preta;
- Finalizar com uma folha de manjeriço e colocar a parte superior do pão.





## Pão de Milho e Girassol

### INGREDIENTES

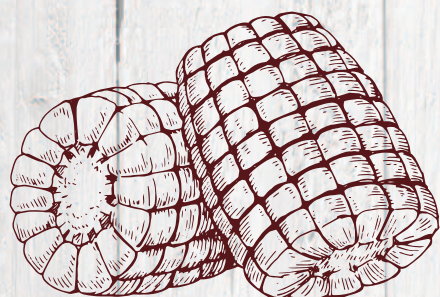
Tegral Puravita Milho & Girassol	5kg
Água	±2,5l
Levedura Okedo Vermelha	100g

### DECORAÇÃO

Puravita Decor Milho & Girassol	150g
---------------------------------	------

### 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, exceto para formas tapadas.



## Sandes de Puravita Milho e Girassol

### INGREDIENTES

Maçã	1 uni.
Queijo Fresco	q.b.
Espargos	3 uni.
Tomate Cherry	1 uni.

### MODO DE OPERAR

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

## Sandes de Puravita Milho e Girassol

### INGREDIENTES

Manteiga de Amendoim	q.b.
Queijo Creme	q.b.
Pêra Rocha	1 uni.
Amendoim Crocante	q.b.
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.
- Decorar com o Tomate Cherry.







**PEQUENO  
ALMOÇO  
LANCHE  
BRUNCH**

---

*Especialidades **PURAVITA**  
para refeições leves,  
saudáveis e nutritivas*

# Puravita

ABÓBORA



## Bolo do Caco de Abóbora

### INGREDIENTES

Tegral Puravita Abóbora	1000 g
Levedura Okedo Vermelha	10 g
Água	650 g

### MODO DE OPERAR

- Colocar 50% da água no início da amassadura e adicionar o restante aos poucos.
- Tempo de amassadura em 1ª velocidade: ± 3 minutos.
- Tempo de amassadura em 2ª velocidade: ± 6 minutos.
- Tempo de descanso: ± 10 minutos.
- Dividir em peças de ± 100 g.
- Enrolar tipo bola.
- Colocar num tabuleiro.
- Tempo de levedação: ± 45 minutos.
- Colocar em estufa a 35°C de temperatura e 70% de humidade.
- Colocar uma folha e um tabuleiro por cima.
- Ao fim de 6 minutos de cozedura, virar os 2 tabuleiros ao contrário e retirar o tabuleiro e a folha.
- Deixar cozer mais 6 minutos.
- Temperatura do forno: - Lar: ± 200°C / - Teto: ± 220°C
- Tempo de cozedura: ± 12 minutos (6 + 6 minutos).
- Recheiar com maionese light, atum, alface e tomate cherry.



## Croissants de Abóbora

### INGREDIENTES

Tegral Puravita Abóbora	1000 g
Levedura Okedo Vermelha	10 g
Água	550 g

### MODO DE OPERAR

- Tempo de amassadura em 2ª velocidade: ± 7 minutos.
- Tempo de descanso: ± 10 minutos.
- Laminar a massa a 3 mm e barrar com ± 50 g de **Margarina Aristo Bolo Rei**.
- Dar uma volta simples.
- Cortar em triângulos de ± 80 g.
- Enrolar em forma de croissants.
- Pincelar com uma mistura de ovo com água a 50%.
- Tempo de levedação: ± 45 minutos.
- Colocar em estufa a 35°C de temperatura e 70% de humidade.
- Temperatura do forno: - Lar: ± 200°C / - Teto: ± 220°C
- Tempo de cozedura: ± 12 minutos.
- Recheiar com rúcula, tomate, queijo fresco, azeite, pimenta e flor de sal.



# Puravita

BETERRABA



## Bagel de Beterraba

### INGREDIENTES

Tegral Puravita Beterraba	1000 g
Levedura Okedo Vermelha	10 g
Água	650 g

### COBERTURA

Puravita Decor Milho & Girassol	100 g
---------------------------------	-------

### MODO DE OPERAR

- Colocar 50% da água no início da amassadura e adicionar o restante aos poucos.
- Tempo de amassadura em 1ª velocidade: ± 3 minutos.
- Tempo de amassadura em 2ª velocidade: ± 6 minutos.
- Tempo de descanso: ± 10 minutos.
- Dividir em peças de ± 100 g.
- Enrolar tipo bola e abrir um buraco ao centro.
- Passar na água e colocar a cobertura de **Puravita Decor Milho & Girassol**.
- Tempo de levedação: ± 45 minutos.
- Colocar em estufa a 35°C de temperatura e 70% de humidade.
- Temperatura do forno: - Lar: ± 200°C / - Teto: ± 220°C
- Tempo de cozedura: ± 12 minutos.
- Recheiar com iogurte natural, alface e salmão fumado.



## Corneto de Beterraba

### INGREDIENTES

Tegral Puravita Beterraba	1000 g
Levedura Okedo Vermelha	10 g
Água	575 g

### MODO DE OPERAR

- Tempo de amassadura em 1ª velocidade: ± 3 minutos.
- Tempo de amassadura em 2ª velocidade: ± 7 minutos.
- Tempo de descanso: ± 10 minutos.
- Laminar a massa a 3 mm e barrar com ± 25 g de **Margarina Aristo Bolo Rei**.
- Dar uma volta simples e laminar novamente a 3 mm.
- Cortar em tiras de ± 80 g.
- Enrolar em forma de caramujos.
- Tempo de levedação: ± 45 minutos.
- Colocar em estufa a 35°C de temperatura e 70% de humidade.
- Temperatura do forno: - Lar: ± 200°C / - Teto: ± 220°C
- Tempo de cozedura: ± 12 minutos.
- Recheiar com ovos mexidos com fiambre de peru, iogurte natural, pimenta e sal e decorar com alface, morango e azeitona verde.



# Puravita

**BETERRABA**

# Puravita

**BREAKFAST**



## Focaccia de Beterraba

### INGREDIENTES

Tegral Puravita Beterraba	1000 g
Levedura Okedo Vermelha	10 g
Água	900 g

### MODO DE OPERAR

- Colocar 60% da água no início da amassadura e adicionar o restante aos poucos.
- Tempo de amassadura em 1ª velocidade: ± 3 minutos.
- Tempo de amassadura em 2ª velocidade: ± 6 minutos.
- Tempo de descanso: ± 120 minutos.
- Colocar toda a massa, espalhada de forma uniforme, num tabuleiro untado com azeite.
- Deixar em câmara de refrigeração (4 a 6°C) de um dia para o outro.
- Temperatura do forno: - Lar: ± 200°C / - Teto: ± 220°C
- Tempo de cozedura: ± 15 a 18 minutos.
- Peso da peça: ± 100 g.
- Rechear com rúcula, queijo fresco, fiambre de peru, azeite, flor de sal e vinagre balsâmico.



## Puravita Breakfast Recheado

### INGREDIENTES

Tegral Puravita Breakfast	1000 g
Mistura Frutas Breakfast	450 g
Água	550 g
Levedura Okedo Vermelha	20 g

### COBERTURA

Puravita Decor Flax&Sesam Seed	120 g
--------------------------------	-------

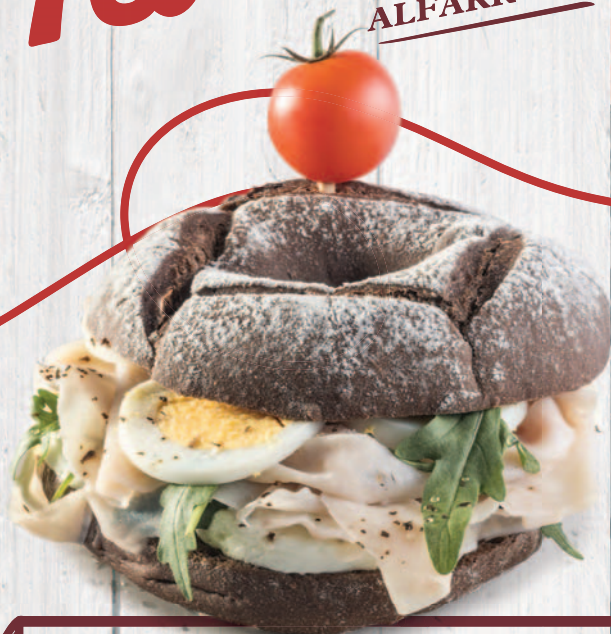
### MODO DE OPERAR

- Tempo de amassadura em 1ª velocidade: ± 2 minutos.
- Tempo de amassadura em 2ª velocidade: ± 10 minutos.
- Laminar a totalidade da massa a 3 mm.
- Cortar peças com ± 6 mm x 8 mm ± 60 g.
- Passar a cobertura de Puravita Decor Flax&Sesam Seed.
- Tempo de levedação: ± 45 minutos.
- Temperatura do forno: ± 240°C.
- Tempo de cozedura: ± 8 a 10 minutos.
- Adicionar vapor no início da cozedura
- Rechear com nozes, avelãs, queijo fresco e mel.



# Puravita

ALFARROBA



## Bagel de Alfarroba

### INGREDIENTES

Tegral Puravita Alfarroba	1000 g
Levedura Okedo Vermelha	10 g
Água	650 g

### MODO DE OPERAR

- Colocar 50% da água no início da amassadura e adicionar o restante aos poucos.
- Tempo de amassadura em 1ª velocidade: ± 3 minutos.
- Tempo de amassadura em 2ª velocidade: ± 6 minutos.
- Tempo de descanso: ± 10 minutos.
- Dividir em peças de ± 100 g.
- Enrolar tipo bola e abrir um buraco ao centro.
- Tempo de levedação: ± 45 minutos.
- Polvilhar com farinha peneirada e dar um corte em quadrado.
- Colocar em estufa a 35°C de temperatura e 70% de humidade.
- Temperatura do forno: - Lar: ± 200°C / - Teto: ± 220°C
- Tempo de cozedura: ± 12 minutos.
- Recheiar com queijo fresco, ovo cozido, fiambre de peru e rúcula.



## Cachorro de Alfarroba

### INGREDIENTES

Tegral Puravita Alfarroba	1000 g
Levedura Okedo Vermelha	10 g
Água	650 g

### MODO DE OPERAR

- Colocar 50% da água no início da amassadura e adicionar o restante aos poucos.
- Tempo de amassadura em 1ª velocidade: ± 3 minutos.
- Tempo de amassadura em 2ª velocidade: ± 6 minutos.
- Tempo de descanso: ± 10 minutos.
- Dividir em peças de ± 80 g.
- Enrolar tipo bola e esticar tipo cacetinho.
- Tempo de levedação: ± 45 minutos.
- Colocar em estufa a 35°C de temperatura e 70% de humidade.
- Temperatura do forno: - Lar: ± 200°C / - Teto: ± 220°C
- Tempo de cozedura: ± 12 minutos.
- Recheiar com salsicha de aves, iogurte natural, tomate cherry, espargos cozidos e rúcula.



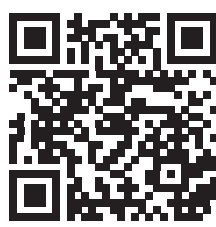
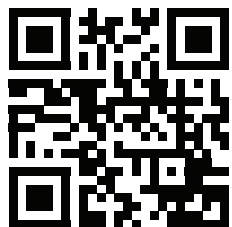


*Puravita*

**MAIS SABOR. MAIS VIDA.**

Site PURAVITA

Instagram PURAVITA



**www.PURAVITA.pt**