

Puravita

MAIS SABOR. MAIS VIDA.



 Sandes | Refeições | Snacks 

Puravita

MAIS SABOR. MAIS VIDA.

PURAVITA é uma gama completa de pães de **Grãos e Sementes** com um **sabor único e diferenciador** e repleta de **benefícios nutricionais**.

Todos os pães da linha **Puravita** contêm:



*Ingredientes
cuidadosamente
selecionados*



*As mais recentes
novidades em
Grãos e Sementes*



*Todos os
benefícios
nutricionais**

www.PURAVITA.pt

PURAVITA TEM UM NOVO SITE!
*Visite-nos e fique a par de todas as novidades
e informações complementares.*



*Benefícios nutricionais que têm em conta a legislação nacional e análises nutricionais rigorosas.



RECEITAS

*Conjunto de receitas de
sandes deliciosas feitas com a
nossa gama Puravita*



PONTOS DE VENDA

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



PRODUTOS

*Informação detalhada
de cada pão Puravita e os seus
benefícios nutricionais*

Acompanhe-nos nesta viagem pelo mundo Puravita!

Puravita

RÚSTICO ANCESTRAL



Receita

Pão Rústico Ancestral

INGREDIENTES

Tegral Puravita Rústico Ancestral	1.000g
Água	± 600g
Levedura Okedo Vermelha	10g
Decoração	
Sementes de Quinoa	150g

MODO DE OPERAR

- Tempo de Amassadura:
1ª Velocidade +/- 2 minutos.
2ª Velocidade +/- 7 minutos.
- Tempo de repouso: cerca de 20 minutos; Dividir em unidades de 100g, enrolar bem e deixar descansar durante 5 minutos;
- Dar a forma de bagel, passar em Sementes de Quinoa e colocar no tabuleiro;
- Deixar fermentar cerca de 30 a 35 minutos. Cozer a 215°C lar e 225°C teto, durante cerca de 15 minutos.
- Adicionar vapor no início da cozedura.



Receita

Bagel Guacamole

INGREDIENTES

Bagel	1 unid.
Pêra abacate (puré)	2 unid.
Cebola (picada)	1 unid.
Tomate (picado)	1 unid.
Flor de sal	q.b.
Azeite	q.b.
Ovo Escalfado	1 unid.
Rúcula	30g
Pimenta Preta	q.b.
Limão	5 gotas

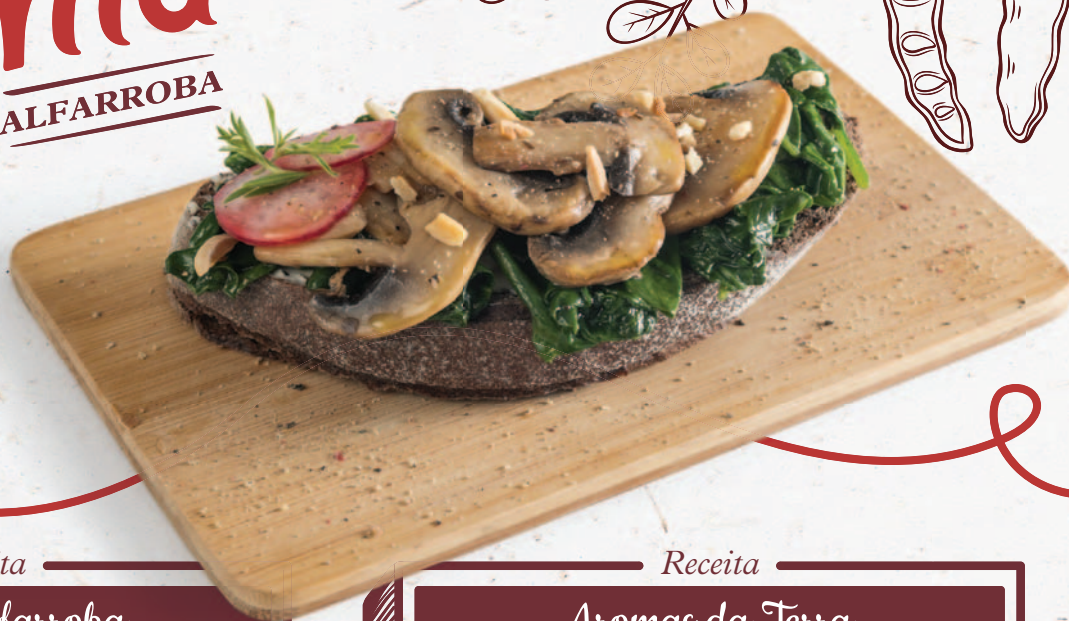
MODO DE OPERAR

- Num recipiente, colocar o puré de abacate, a cebola, o tomate, a flor de sal, o azeite, umas gotas de limão e misturar bem;
- Cortar o bagel a meio e reservar a parte superior;
- Na parte inferior, colocar uma quantidade generosa do preparado anterior, juntar o ovo escalfado, um pouco de rúcula, temperar com pimenta preta e colocar a parte superior do bagel.



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.



Receita

Aromas da Terra

INGREDIENTES

Puravita Alfarroba	1 fatia
Manteiga Sem Sal	5g
Espinafres Salteados	30g
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 rodelas de rabanete fatiado e temperar com pimenta da terra e flor de sal.



Puravita

12 GRÃOS



Receita

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.



Receita

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	q.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



Puravita

MILHO E GIRASSOL



Receita

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.



Receita

Espetadinha à Italiana

INGREDIENTES

Puravita Milho & Girassol (tipo bolo do caco)	1 unid.
Azeite	q.b.
Tomate	1 rodela
Flor de Sal	q.b.
Mozarela	1 rodela
Manjericão	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 manjericão e colocar a parte superior do pão.



Puravita

ESPELTA



Receita

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.



Receita

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.



Puravita

GRAINS



Receita

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 lar e 210°C teto, durante cerca de 12 minutos;
- Adicionar vapor no início da cozedura.



Receita

Pote Mágico

INGREDIENTES

Puravita Grains (bola)	1 unid.
Ovos	2 unid.
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.



Puravita

FIBRAS +



Receita

Pão de Fibras +

INGREDIENTES

Tegral Puravita Fibras +	1.000g
Água	550g
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.



Receita

Tosta à Espanhola

INGREDIENTES

Puravita Fibras + (chapata)	1 unid.
Tomate	1 unid.
Alho	1 unid.
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 "puré" de tomate, temperar com flor de sal e sobrepor o fiambre fumado light;
- Finalizar com ervas aromáticas.



Puravita

ÓMEGA 3



Receita

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.



Receita

Açorda de Bacalhau

INGREDIENTES

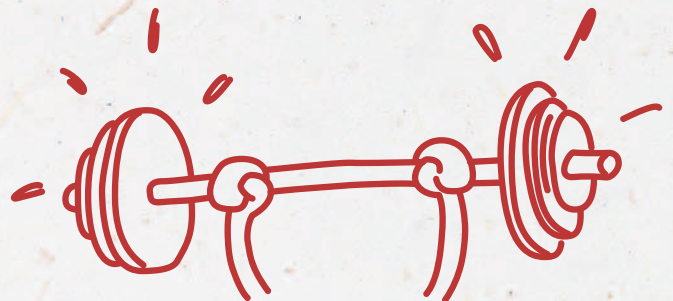
Puravita Ómega 3 (fatia)	3 fatias
Bacalhau Fresco	1 posta
Água	q.b.
Alho	q.b.
Coentros	q.b.
Ovo Escalfado	1 unid.
Azeite	q.b.
Pimenta	q.b.

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.





PuraVita

MAIS SABOR. MAIS VIDA.



www.PURAVITA.pt