Pão Proteico

Tempo de preparo

300 minutos

Rendimento

12 Pães

Sobre a Receita

Receita de pão proteico desenvolvida para consumidores que buscam alimentação equilibrada, rica em proteínas e nutritiva. O preparo combina ingredientes tradicionais com fontes proteicas como proteína de soja e sementes, resultando em um pão macio. A massa leva farinha de trigo especial, fermento fresco e ingredientes como ovos, açúcar mascavo e óleo de girassol, que contribuem para maciez e sabor. O diferencial está na adição de proteína texturizada de soja hidratada e sementes de girassol, que enriquecem o valor nutricional e agregam textura ao produto final.

O modo de preparo envolve hidratação da proteína de soja, mistura dos ingredientes secos e líquidos, desenvolvimento da massa e processo de fermentação até dobrar de volume. Após modelagem, os pães são assados até atingir coloração dourada, garantindo leveza e estrutura.

Ingredientes

- 2kg de Farinha de Trigo Suprema Extra Clara
- 600g de Levain (opcional)
- 140g de açúcar mascavo
- 100g de áçucar refinado
- 30g de sal refinado
- 100g de ovos
- 120g de fermento fresco
- 100g de óleo de girassol
- 600g de água
- 300g semente de girassol
- 300g proteína texturizada de soja
- 700g de água gelada