

Pequenos-Almoços Pão

Pão de Arandos e Canela

40 min. Difícil Económico 8 doses

Ingredientes

2 chávenas + 1,5 c. de chá de água
40 g de fermento seco
5 chávenas + 3/4 de farinha tipo 65
4 c. de sopa de Leite em Pó NIDO
4 c. de chá de açúcar
1 c. de sopa de sal
3 c. de sopa de manteiga, derretida e arrefecida
2 chávenas de arandos
óleo para untar q.b.
3 /4 chávena de açúcar
7 c. de chá de canela
1 ovo batido
4 c. de sopa de manteiga
3 c. de sopa de Leite em Pó NIDO + 1 copo de água para pincelar

Informação nutricional

Energia	457,2 kcal	23%*
Proteínas	8,8 g	18%*
Lípidos	13,1 g	19%*
Hidratos de Carbono	73,7 g	28%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Numa taça, juntar 1/4 chávena de água morna e o fermento. Deixar repousar 10 minutos.

2. Adicione a farinha, leite em pó, açúcar, sal, 3 colheres de sopa de manteiga derretida e 1 chávena e 3/4 de água morna. Misture tudo com uma batedeira. Retire e amasse manualmente, por 20 minutos.

3 Junte os arandos e misture por 3 minutos até que a massa fique firme.

4 Forme uma bola e coloque numa tigela oleada, tape e deixe levedar num lugar morno aproximadamente 1h30.

5 Unte duas formas retangulares e reserve. Transfira a massa para uma superfície levemente enfarinhada e corte ao meio. Cubra um dos pedaços de massa.

6 Estenda o outro pedaço de massa num retângulo. Pincele com metade do ovo batido, polvilhe com metade do açúcar canela, e regue com metade da manteiga derretida. Começando pela extremidade curta, enrole a massa firmemente. Role a massa para torná-la cilíndrica e pressione as pontas. Transfira para uma das formas, com a dobra para baixo, e cubra com um pano. Repita o processo com o segundo pedaço de massa. Deixe os pães levedarem num lugar quente, 45 minutos a 1 hora. Trinta minutos antes aqueça o forno a 220º C.

7 Pincele os pães com o preparado de leite NIDO, e polvilhe cada pão com 1 1/2 colhe-res de chá de açúcar. Leve ao forno 15 minutos. Baixe para os 200ºC graus e deixe por mais 15 minutos. Retire do forno e deixe arrefecer antes de fatiar.