

Pequenos-Almoços Pão

Pães-de-Leite com Sementes de Funcho

60 min. Fácil Económico 18 doses

Ingredientes

930 g de farinha tipo 65 sem fermento

70 g de farinha custard

40 g de Leite em Pó MOLICO

1 c. de sobremesa de sal fino

100 g de açúcar em pó

100 g de manteiga

1 ovo

600 g de água

60 g de levedura fresca

sementes de funcho (erva doce) q.b.

mistura de sementes (sementes sésamo, linhaça, abóbora, girassol) q.b.

Informação nutricional

Energia	270,1 kcal	14%*
Proteínas	5,6 g	11%*
Lípidos	5,6 g	8%*
Hidratos de Carbono	48,3 g	19%*

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

Preparação

1. Comece por levar ao micro-ondas a água até ficar morna. Depois acrescente o fermento desfeito. Reserve por 10 minutos.
2. Numa taça coloque as farinhas, o açúcar, o sal, o Leite em Pó MOLICO e a manteiga derretida. Faça um buraco no centro e coloque metade da água.
3. Comece a misturar tudo e vá acrescentando a restante água. Misture bem.

4 Amasse a massa numa superfície polvilhada com farinha e bata a mesma algumas vezes.

5 Coloque a massa numa taça, tape com pelicula aderente e leve a levedar pelo menos 1 hora ou até duplicar de tamanho.

6 Findo o tempo, divida-a em partes iguais formando pequenas bolas (cerca de 80gr cada) colocando-as sobre um tabuleiro forrado com papel vegetal. Deixe levedar mais uns 40/45 minutos.

7 Pré aqueça o forno a 180ºC. Pincele os pães com ovo batido e polvilhe com as sementes de funcho e a mistura de sementes.

8 Leve a cozer durante 15 minutos ou até estarem dourados.