



Pequenos-Almoços Pão

## Pão de Arandos e Canela

🕒 40 min.

🔑 Díficil

💰 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

<b>Energia</b>	457,2 kcal	23%*
<b>Proteínas</b>	8,8 g	18%*
<b>Lípidos</b>	13,1 g	19%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 220° C.
- 7 Pincele os pães com o preparado de leite NIDO, e polvilhe cada pão com 1 1/2 colheres de chá de açúcar. Leve ao forno 15 minutos. Baixe para os 200°C graus e deixe por mais 15 minutos. Retire do forno e deixe arrefecer antes de fatiar.