



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 película 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 180°C. 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.