

Pequenos-Almoços Pão

Pão Fofo de Abóbora e Nozes

30 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

400 g de abóbora sem casca
240 ml de água
80 g de Leite em Pó NIDO
120 g de manteiga sem sal
50 g de fermento de padeiro fresco
2 ovos
1 c. de chá de sal
70 g de açúcar
800 g de farinha tipo 65 sem fermento
nozes q.b.
1 c. de chá de canela
1 gema de ovo

Informação nutricional

Energia	576,3 kcal	29%*
Proteínas	12,9 g	26%*
Lípidos	18,1 g	26%*
Hidratos de Carbono	88,3 g	34%*

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

Preparação

1. Comece por levar a abóbora a assar no forno a 170ºC. Retire e triture.
2. Coloque o puré de abóbora numa taça, acrescente a manteiga amolecida, o açúcar, a canela, o sal e os ovos. Misture tudo muito bem.
3. Misture a água com o Leite em Pó NIDO e leve ao micro-ondas até ficar morno. Desfaça o fermento e coloque no leite, misture e deixe repousar por 10 minutos.

4 Adicione ao preparado da abóbora a farinha e as nozes picadas grosseiramente. Acrescente o leite com o fermento e comece a amassar.

5 Polvilhe uma superfície com farinha e disponha a massa sobre ela. Amasse mais um pouco e faça uma bola. Leve a levedar cerca de 1 h ou até duplicar de tamanho.

6 Findo esse tempo coloque a massa numa forma retangular forrada com papel vegetal e deixe levedar por mais 45 minutos.

7 Pré aqueça o forno a 200 ºC. Bata a gema numa taça e pincele o pão com a gema. Decore com algumas metades de nozes e leve ao forno cerca de 25 minutos ou até estar dourado.