



Pequenos-almoços e Lanches 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

<b>Energia</b>	576,3 kcal	29%*
<b>Proteínas</b>	12,9 g	26%*
<b>Lípidos</b>	18,1 g	26%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 170°C. 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 °C. 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.