



Pequenos-Almoços Pão

## Pão de Alfarroba

195 min.

Fácil

€ Económico

X 14 doses

## Ingredientes

150 g de farinha de alfarroba 150 g de farinha de trigo sem fermento 11 g de fermento padeiro seco 300 ml de água morna 9 g de sal

3 c. de sopa de sementes de sésamo

## Informação nutricional

Energia	78,6 kcal	4%*
Proteínas	1,5 g	3%*
Lípidos	0,3 g	0%*
Hidratos de Carbono	17,2 g	7%*
*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400		
kJ / 2000 kcal)		

## Preparação

- 1 Dissolva o fermento padeiro em água morna e junte o sal.
- 2 Num recipiente grande coloque as farinhas e acrescente o fermento padeiro com a água morna e o sal. Envolva tudo e amasse até formar uma massa homogénea.
- 3 Tape o recipiente com um pano e deixe levedar num local morno até a massa dobrar o seu volume, durante cerca de 2 horas.
- Transfira a massa para uma superfície enfarinhada e forme 2 pães.
- 5 Disponha os pães num tabuleiro forrado com papel vegetal e polvilhado com farinha. Pincele o topo dos pães com água e polvilhe com as sementes de sésamo. Com uma faca dê dois ou três golpes na superfície da massa e tape com o pano e deixe levedar mais 20 minutos.
- Pré-aqueça o forno a 190°C.

- 7 Leve o tabuleiro ao forno colocando no fundo do forno uma tigela que tolere temperaturas elevadas com água.
- 8 Deixe cozer cerca de 35 minutos.