

Pequenos-Almoços Pão

Pão de Alfarroba

195 min. Fácil Económico 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.
4. 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.
6. Pré-aqueça o forno a 190ºC.

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.