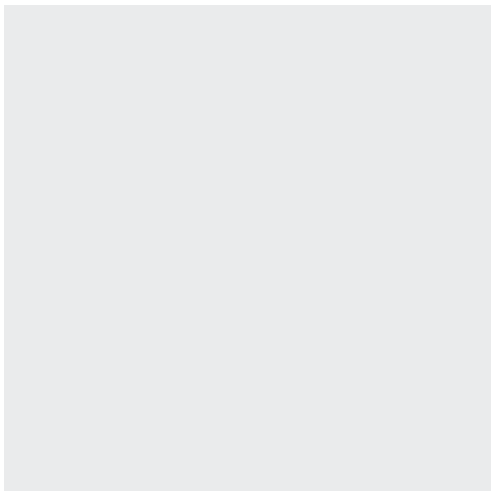

RECEITAS

REX
Chia



REX CHÍA:

Seleção de receitas

- 1/ **Pão com chia** com REX CHÍA
- 2/ **Pãezinhos com chia** com REX CHÍA
- 3/ **Pão campestre** com REX CHÍA e MALTA TOSTADA X-70
- 4/ **Scones** com REX CHÍA
- 5/ **Pão de forma com milho e chia** com REX CHÍA
- 6/ **Gressinos recheados de queijo** com REX CHÍA, EXTRACTO DE MALTA e MELLA CHOUX
- 7/ **Caracóis de cereais com curry** com REX CHÍA, IDEAL e MELLA CHOUX
- 8/ **Pão** com MASA MADRE DURUM, REX CHÍA e REX SOJA
- 9/ **Pão de hambúrguer com chia** com REX CHÍA e IREKS SOFTY PLUS
- 10/ **Pão de milho, chia e verduras** com REX CHÍA e REX MILANO
- 11/ **Espiga folhada com milho e chia** com REX CHÍA
- 12/ **Rosca folhada com milho e chia** com REX CHÍA
- 13/ **Cookies com chia** com REX CHÍA e TRISAN
- 14/ **Pão de forma com chia e quinoa** com REX CHÍA e REX QUINOA
- 15/ **Pão com chia e quinoa** com REX CHÍA e REX QUINOA
- 16/ **Barra rústica com chia e quinoa** com REX CHÍA e REX QUINOA
- 17/ **Chia-batta com chia** com REX CHÍA
- 18/ **Espirais com chia** com REX CHÍA e IDEAL FROST
- 19/ **Chia-bus** com REX CHÍA
- 20/ **Barra rústica com chia** com REX CHÍA
- 21/ **Pão com chia e sementes** com REX CHÍA

Pão com chia com REX CHÍA

Farinha de trigo	5,000 kg
REX CHÍA	5,000 kg
Levedura	0,200 kg
Água (aprox.)	5,500 kg
Total	15,700 kg

Topping (por peça)

Sêmola de milho amarelo e sésamo (2:1)

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e elástica.
- Temperatura da massa: 24 – 25 °C.
- Repouso em bloco cerca de 30 minutos.
- Dividir e bolear peças de 0,500 kg.
- Repouso após bolear cerca de 5 minutos.
- Formar peças redondas e em forma de triângulo, humedecer e decorar com o topping.
- Fermentar durante 50 – 60 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- Fazer quatro cortes a partir dum canto e cozer de entrada a 240 °C (com vapor), baixando para 210 °C durante cerca de 45 minutos.



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

100 g de pão contém em média:

Energia:	1128 kJ (267 kcal)
Lípidos:	3,9 g
dos quais saturados:	0,7 g
Hidratos de carbono:	45,7 g
dos quais açúcares:	4,0 g
Fibra:	4,8 g
Proteínas:	9,9 g
Sal:	1,3 g

Pãezinhos com chia com REX CHÍA

Farinha de trigo	5,000 kg
REX CHÍA	5,000 kg
Levedura	0,300 kg
Água (aprox.)	5,400 kg
Total	15,700 kg

Topping (por peça)

Sêmola de milho amarelo e sésamo (2:1)

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e elástica.
- Temperatura da massa: 24 – 25 °C.
- Repouso em bloco cerca de 10 minutos.
- Dividir e bolear peças de 0,070 kg ou 0,080 kg.
- Repouso após bolear cerca de 10 minutos.
- Humedecer, decorar com o topping e marcar.
- Fermentar com a marca para baixo durante 50 – 60 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- Virar e cozer de entrada a 240 °C (com vapor), baixando para 220 °C durante cerca de 20 minutos.



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

100 g de pão contêm em média:

Energia:	1203 kJ (285 kcal)
Lípidos:	4,7 g
dos quais saturados:	0,8 g
Hidratos de carbono:	47,8 g
dos quais açúcares:	3,6 g
Fibra:	5,1 g
Proteínas:	10,4 g
Sal:	1,3 g

Pão campestre com REX CHÍA e MALTA TOSTADA X-70

Farinha de trigo de média força	2,500 kg
Farinha de centeio	2,500 kg
REX CHÍA	5,000 kg
Levedura	0,160 kg
Água (aprox.)	6,400 kg
Total	16,560 kg

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa homogénea.
- Temperatura da massa: 24 – 25 °C.
- Repouso em bloco cerca de 60 minutos.
- Dividir peças de 0,600 kg.
- Formar peças redondas ou no formato desejado e decorar com farinha.
- Fermentar com a enroladura para baixo durante 60 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R. A meio da fermentação, decorar com MALTA TOSTADA X-70 usando um desenho.
- Cortar a gosto e cozer de entrada a 240 °C (com vapor), baixando para 220 °C durante 45 – 50 minutos.



Scones com REX CHÍA

Farinha de trigo	5,000 kg
REX CHÍA	5,000 kg
Banha/Manteiga	2,500 kg
Açúcar	1,000 kg
MELLA TRIEB	0,200 kg
<u>Leite (aprox.)</u>	<u>5,000 kg</u>
Total	18,700 kg

Processo de elaboração

- Misturar os ingredientes (exceto o leite) durante 1 minuto. Depois, adicionar o leite e misturar até absorver o líquido. Se desejar, pode-se adicionar uma mistura de frutas desidratadas (uvas passas, damascos, etc.) como alternativa, até 25% de adição.
- Temperatura da massa: 23 – 24 °C.
- Laminar uma “manta” com 10 – 12 mm de espessura, cortar peças com um corta massas redondo e colocá-las em tabuleiros com papel de forno.
- Cozer sem fermentar a 220 °C durante cerca de 15 minutos.



Pão de forma com milho e chia com REX CHÍA

Farinha de trigo	5,000 kg
REX CHÍA	5,000 kg
Óleo vegetal	0,200 kg
Levedura	0,250 kg
Água (aprox.)	5,500 kg
Total	15,950 kg

Topping (por peça)

Sêmola de milho amarelo e sésamo (2:1)

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e elástica.
- Temperatura da massa: 24 – 25 °C.
- Repouso em bloco cerca de 20 minutos.
- Dividir e bolear peças de 0,400 kg.
- Repouso após bolear cerca de 5 minutos.
- Formar peças ligeiramente alongadas (10 – 12 cm de comprimento), humedecer e decorar com o topping.
- Colocar duas peças numa forma standard de 30 x 10 x 10 cm.
- Fermentar durante 60 – 70 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- Fazer um corte longitudinal e profundo e cozer de entrada a 240 °C (com vapor), baixando para 220 °C durante cerca de 40 minutos.



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

100 g de pão contêm em média:

Energia:	1132 kJ (268 kcal)
Lípidos:	5,2 g
dos quais saturados:	1,0 g
Hidratos de carbono:	44,1 g
dos quais açúcares:	2,7 g
Fibra:	3,9 g
Proteínas:	9,3 g
Sal:	1,2 g

Gressinos recheados de queijo

com REX CHÍA, EXTRACTO DE MALTA e MELLA CHOUX

Massa

Farinha de trigo de média força	3,500 kg
REX CHÍA	1,500 kg
EXTRACTO DE MALTA	0,100 kg
Azeite	0,200 kg
Sal	0,040 kg
Levedura	0,080 kg
Água (aprox.)	2,800 kg
Total	8,220 kg

Recheio de queijo

Queijo Emmental ralado	0,350 kg
Natas líquidas	0,250 kg
Leite inteiro	0,250 kg
MELLA CHOUX	0,060 kg
Sal, colorau, pimenta, etc.	q.b.
Total	0,910 kg

Topping

Sementes de papoila

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e elástica.
- Temperatura da massa: 22 – 23 °C.
- Repouso em bloco cerca de 30 minutos no frigorífico.
- Laminar uma “manta” com 3 mm de espessura e 10 cm de largura, estender uma camada fina de recheio de queijo sobre metade da peça e polvilhar com queijo Emmental ralado.
- Tapar com a outra metade, humedecer e decorar com sementes de papoila.
- Cortar tiras com 2 cm de largura e 10 cm de comprimento, enrolar formando uma “trança” e colocar em tabuleiros com papel de forno.
- Fermentar durante cerca de 30 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- Cozer de entrada a 230 °C (sem vapor), baixando para 210 °C durante 15 – 20 minutos com o registo aberto.



Caracóis de cereais com curry com REX CHÍA, IDEAL e MELLA CHOUX

Massa

Farinha de trigo de média força	3,500 kg
REX CHÍA	1,500 kg
IDEAL	0,025 kg
Sal	0,035 kg
Levedura	0,150 kg
Água (aprox.)	2,800 kg
Total	8,010 kg

Margarina para folhados: 0,250 kg por kg de massa.

Recheio

Queijo Emmental ralado	0,750 kg
Natas líquidas	0,500 kg
Ovos	0,300 kg
MELLA CHOUX	0,060 kg
Sal, curry, colorau, pimenta, etc.	q.b.
Total	1,610 kg

Topping

Sementes de papoila

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e elástica.
- Temperatura da massa: 24 – 25 °C.
- Dar três voltas simples deixando repousar 10 minutos entre as voltas.
- Laminar uma “manta” com 5 mm de espessura e 25 cm de largura.
- Estender uma camada fina de recheio deixando livre 1 cm na parte inferior, enrolar formando uma barra com cerca de 5 cm de espessura, humedecer e decorar com sementes de papoila.
- Colocar em tabuleiros ondulados e deixar arrefecer no congelador (sem congelar).
- Cortar medalhões com 1 cm de espessura. Nesta situação, pode-se proceder à congelação das peças ou preparar para a sua cozedura.
- Colocar as peças em tabuleiros com papel de forno e fermentar durante 50 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- Cozer a 210 °C durante cerca de 20 minutos.



Pão

com MASA MADRE DURUM, REX CHÍA e REX SOJA

Esponja de trigo duro

Sêmola de trigo duro	1,000 kg
MASA MADRE DURUM	1,000 kg
Sal	0,020 kg
Levedura	0,002 kg
Água a 28 °C	3,000 kg
Total	5,022 kg

- Misturar os ingredientes durante 4 minutos até obter uma massa homogênea.
- Repouso em bloco 8 horas à temperatura ambiente.
- Deixar fermentar no frigorífico (5 °C) no mínimo 12 horas.

A esponja pode manter-se no frigorífico, no máximo 5 dias.

Massa

Farinha de trigo	6,000 kg
REX CHÍA	2,500 kg
REX SOJA	1,500 kg
Esponja de trigo duro	2,000 kg
Levedura	0,200 kg
Água	5,500 kg
Total	17,700 kg

Topping

IREKS-TOPPING

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e elástica.
- Temperatura da massa: 24 °C.
- Repouso em bloco: 30 minutos.
- Dividir e bolear peças de 0,400 kg.
- Repouso após bolear: 20 minutos.
- Formar as peças em forma de pão rústico, humedecer e decorar com IREKS-TOPPING.
- Fermentar durante 90 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- Cozer a 200 °C (com vapor) durante 40 minutos.



Pão de hambúrguer com chia com REX CHÍA e IREKS SOFTY PLUS

Farinha de trigo de média força	5,000 kg
REX CHÍA	5,000 kg
IREKS SOFTY PLUS	0,150 kg
Levedura	0,250 kg
Água	5,700 kg
Total	16,100 kg

Topping

Sésamo branco

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e elástica.
- Temperatura da massa: 25 °C.
- Dividir a massa em empelos de 1,500 kg, bolear e deixar repousar 20 minutos.
- Dividir os empelos com a divisora (30 peças x 0,050 kg) e bolear.
- Fermentar durante 50 – 60 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- Depois de fermentadas, humedecer a superfície das peças e polvilhar com sésamo branco.
- Cozer a 250 °C (com pouco vapor) durante 10 – 12 minutos.



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

100 g de pão contêm em média:

Energia:	1223 kJ (291 kcal)
Lípidos:	8,2 g
dos quais saturados:	1,7 g
Hidratos de carbono:	41,4 g
dos quais açúcares:	2,8 g
Fibra:	4,6 g
Proteínas:	10,5 g
Sal:	1,2 g

Pão de milho, chia e verduras com REX CHÍA e REX MILANO

Farinha de trigo	5,000 kg
REX CHÍA	3,500 kg
REX MILANO	1,500 kg
Levedura	0,200 kg
Água (aprox.)	5.600 kg
Total	15,800 kg

Topping (por peça)

Sêmola, sésamo e sementes de chia (2·1·1)

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e elástica.
- Temperatura da massa: 24 – 25 °C.
- Repouso em bloco cerca de 30 minutos.
- Dividir e bolear suavemente peças de 0,250 kg – 0,300 kg.
- Repouso após bolear: 30 minutos.
- Formar as peças, humedecer e decorar com o topping.
- Fermentar durante cerca de 60 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- Cortar a gosto e cozer de entrada a 220 – 230 °C (com vapor), baixando para 210 °C durante cerca de 40 minutos.



Espiga folhada com milho e chia com REX CHÍA

Farinha de trigo de média força	5,000 kg
REX CHÍA	5,000 kg
Levedura	0,150 kg
Água (aprox.)	5,000 kg
Total	15,150 kg

Gordura de porco ou manteiga

Topping

Sêmola de milho amarelo ou milho extrudido

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e elástica.
- Temperatura da massa: 26 °C.
- Dividir e bolear peças de 0,250 kg.
- Aplainar as peças, untar com gordura de porco ou manteiga e enrolar formando uma barra.
- Humedecer e decorar com sêmola de milho amarelo ou milho extrudido.
- Colocar as peças em tabuleiros de forno, fazer cortes profundos e fermentar durante 70 – 80 minutos em câmara de fermentação a 28 °C e 75% H.R.
- Cozer de entrada a 220 – 230 °C (com vapor), baixando para 200 °C durante 30 – 35 minutos.



Rosca folhada com milho e chia com REX CHÍA

Farinha de trigo de média força	5,000 kg
REX CHÍA	5,000 kg
Levedura	0,150 kg
Água (aprox.)	5,000 kg
Total	15,150 kg

Gordura de porco ou manteiga

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e elástica.
- Temperatura da massa: 26 °C.
- Dividir e bolear peças de 0,250 kg.
- Aplinar as peças, untar com gordura de porco ou manteiga e enrolar formando uma barra.
- Formar as roscas, colocá-las em tabuleiros de forno e fazer cortes profundos.
- Fermentar até alcançar o dobro do seu volume em câmara de fermentação a 28 °C e 75% H.R.
- Cozer de entrada a 220 – 230 °C (com vapor), baixando para 200 °C durante 20 – 25 minutos.



Cookies com chia com REX CHÍA e TRISAN

Farinha de trigo de média força	3,750 kg
REX CHÍA	1,250 kg
Manteiga	2,750 kg
Açúcar	2,500 kg
Ovos	0,750 kg
MELLA TRIEB	0,100 kg
TRISAN	0,070 kg
<hr/> Total	<hr/> 11,170 kg

Processo de elaboração

- Misturar os ingredientes na batedeira com a raquete durante 2 – 3 minutos e deixar repousar a frio 60 minutos.
- Laminar uma “manta” com 6 mm de espessura, cortar peças com um corta massas redondo (6 cm de diâmetro) e colocá-las em tabuleiros com papel de forno.
- Pintar com ovo e decorar com açúcar perlado, sésamo ou sementes de chia.
- Cozer a 180 °C durante cerca de 20 minutos.



Pão de forma com chia e quinoa com REX CHÍA e REX QUINOA

Farinha de trigo	5,000 kg
REX CHÍA	2,500 kg
REX QUINOA	2,500 kg
Azeite	0,300 kg
Levedura	0,200 kg
Água (aprox.)	6,000 kg
Total	16,500 kg

Topping (por peça)

Sêmola de milho amarelo e sésamo (2:1)

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e elástica.
- Temperatura da massa: 24 – 25 °C.
- Repouso em bloco: 20 minutos.
- Dividir e bolear peças de 0,450 kg.
- Repouso após bolear: 15 minutos.
- Formas peças ligeiramente alongadas (10 – 12 cm de comprimento), humedecer e decorar com o topping.
- Colocar duas peças numa forma standard de 30 x 10 x 10 cm sem tampar.
- Fermentar durante 50 – 60 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- Cozer de entrada a 240 °C (com vapor), baixando para 220 °C durante cerca de 40 minutos. Abrir o registro 20 minutos antes de finalizar a cozedura.



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

100 g de pão contêm em média:

Energia:	1202 kJ (285 kcal)
Lípidos:	6,9 g
dos quais saturados:	1,2 g
Hidratos de carbono:	43,6 g
dos quais açúcares:	2,7 g
Fibra:	4,8 g
Proteínas:	9,8 g
Sal:	1,2 g

Pão com chia e quinoa com REX CHÍA e REX QUINOA

Farinha de trigo	5,000 kg
REX CHÍA	2,500 kg
REX QUINOA	2,500 kg
Levedura	0,200 kg
Água (aprox.)	6.000 kg
Total	16,200 kg

Topping

IREKS DECO

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e elástica.
- Temperatura da massa: 24 – 25 °C.
- Repouso em bloco: 20 minutos.
- Dividir e bolear peças de 0,600 kg.
- Repouso após bolear: 20 minutos.
- Formar peças ovais, humedecer e decorar com IREKS DECO.
- Fermentar durante 50 – 60 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- Cozer de entrada a 240 °C (com vapor), baixando para 200 °C durante cerca de 45 minutos. Abrir o registo 20 minutos antes de finalizar a cozedura.



Barra rústica com chia e quinoa com REX CHÍA e REX QUINOA

Farinha de trigo	5,000 kg
REX CHÍA	2,500 kg
REX QUINOA	2,500 kg
Levedura	0,170 kg
Água (aprox.)	8,000 kg
Total	18,170 kg

Topping (por peça)

Sêmola de milho amarelo e sésamo (2:1)

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e elástica.
- Temperatura da massa: 24 – 25 °C.
- Repouso em bloco: 60 minutos.
- Estender a massa sobre um tabuleiro com farinha, humedecer e decorar a superfície com o topping.
- Dividir as peças, formá-las ligeiramente alongadas e enrolar.
- Fermentar durante 35 – 40 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- Cozer de entrada a 240 °C (com vapor), baixando para 220 °C durante cerca de 30 minutos (segundo o tamanho da peça). Abrir o registo 15 minutos antes de finalizar a cozedura.



Chia-batta com chia com REX CHÍA

Farinha de trigo de média força	5,000 kg
REX CHÍA	5,000 kg
Levedura	0,150 kg
Água (aprox.)	7,000 kg
Total	17,150 kg

Topping

Sementes de abóbora

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e elástica.
- Temperatura da massa: 26 °C.
- Repouso em bloco: 60 minutos.
- Dividir e formar peças tipo chapata do tamanho desejado, humedecer, decorar com sementes de abóbora e polvilhar com farinha de centeio.
- Fermentar durante 60 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- Cozer de entrada a 230 °C (com vapor), baixando para 210 °C durante cerca de 30 minutos (segundo o tamanho da peça).



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

100 g de pão contêm em média:

Energia:	1205 kJ (286 kcal)
Lípidos:	6,5 g
dos quais saturados:	1,4 g
Hidratos de carbono:	43,3 g
dos quais açúcares:	2,8 g
Fibra:	4,3 g
Proteínas:	11,4 g
Sal:	1,2 g

Espirais com chia com REX CHÍA e IDEAL FROST

Farinha de trigo de média força	3,500 kg
REX CHÍA	1,500 kg
IDEAL FROST	0,050 kg
Margarina	0,375 kg
Sal	0,040 kg
Levedura	0,250 kg
Água (aprox.)	2,500 kg
Total	8,215 kg

Margarina para folhados: 1,800 kg.

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e elástica.
- Temperatura da massa: 24 °C.
- Dividir a massa em quatro peças e laminar cada uma com 0,450 kg de margarina.
- Dar duas voltas simples, deixar repousar 10 minutos e fazer a última volta.
- Laminar uma “manta” com 6 mm de espessura e 30 cm de largura e espalhar queijo ralado numa face e sementes de papoila na outra.
- Cortar tiras com 2 cm de largura e enrolar formando uma “trança”.
- Fermentar durante 30 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- Cozer diretamente em tabuleiros com papel de forno:
 - Passo 1: a 170 °C (com vapor) durante 1 minuto,
 - Passo 2: a 165 °C durante 17 minutos,
 - Passo 3: a 175 °C durante cerca de mais 2 minutos com o registo aberto.



Chia-bus com REX CHÍA

Farinha de trigo de média força	6,000 kg
REX CHÍA	4,000 kg
Sal	0,040 kg
Levedura	0,180 kg
Água (aprox.)	5.600 kg
Total	15,820 kg

Topping (por peça)

Sésamo e sêmola de milho amarelo (1·1)

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e elástica.
- Temperatura da massa: 26 °C.
- Dividir e bolear peças de 0,840 kg.
- Repouso após bolear: 50 minutos.
- Formar peças alongadas (20 – 25 cm de comprimento), humedecer e decorar com o topping.
- Colocar as peças numa forma standard de 30 x 10 x 10 cm.
- Fermentar durante 110 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- Fazer um corte longitudinal e cozer de entrada a 240 °C (com vapor), baixando para 200 °C durante cerca de 45 minutos.



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

100 g de pão contêm em média:

Energia:	1150 kJ (272 kcal)
Lípidos:	3,5 g
dos quais saturados:	0,8 g
Hidratos de carbono:	48,6 g
dos quais açúcares:	2,7 g
Fibra:	3,9 g
Proteínas:	9,6 g
Sal:	1,3 g

Barra rústica com chia com REX CHÍA

Farinha de trigo de média força	5,000 kg
REX CHÍA	5,000 kg
Levedura	0,120 kg
Água (aprox.)	6,300 kg
Total	16,420 kg

Topping

Farinha de trigo

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e elástica.
- Temperatura da massa: 24 °C.
- Repouso em bloco: 90 minutos.
- Dividir peças de 0,250 kg.
- Formar barras curtas, colocá-las com a enroladura para baixo em telas enfarinhadas e deixar fermentar a frio a 5 °C durante 16 horas.
- Fazer três cortes e cozer de entrada a 220 °C (com vapor), baixando para 200 °C durante cerca de 25 minutos.



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

100 g de pão contêm em média:

Energia:	1135 kJ (269 kcal)
Lípidos:	3,3 g
dos quais saturados:	0,8 g
Hidratos de carbono:	48,0 g
dos quais açúcares:	2,9 g
Fibra:	4,0 g
Proteínas:	9,7 g
Sal:	1,3 g

Pão com chia e sementes com REX CHÍA

REX CHÍA	4,000 kg	} Deixar repousar 30 minutos
Sementes de abóbora	1,000 kg	
Sementes de girassol	1,000 kg	
Água (aprox.)	5,200 kg	
Farinha de trigo de média força	4,000 kg	
Levedura	0,150 kg	
Total	15,350 kg	

Topping (por peça)

Sementes de girassol e sementes de abóbora (2:1)

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa homogénea.
- Temperatura da massa: 26 °C.
- Dividir peças do tamanho desejado para formas individuais e bolear.
- Repouso após bolear: 40 minutos.
- Formar barras curtas, humedecer e decorar com o topping.
- Fermentar durante 60 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- Cozer de entrada a 230 °C (com vapor), baixando para 200 °C durante cerca de 55 minutos.



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

100 g de pão contêm em média:

Energia:	1482 kJ (354 kcal)
Lípidos:	14,8 g
dos quais saturados:	2,3 g
Hidratos de carbono:	38,4 g
dos quais açúcares:	2,8 g
Fibra:	5,2 g
Proteínas:	14,1 g
Sal:	1,0 g

