Pão Proteico

Tempo de preparo

300 minutos

Rendimento

12 Pães

Sobre a Receita

Receita de pão proteico desenvolvida para consumidores que buscam alimentação equilibrada, rica em proteínas e nutritiva. O preparo combina ingredientes tradicionais com fontes proteicas como proteína de soja e sementes, resultando em um pão macio. A massa leva farinha de trigo especial, fermento fresco e ingredientes como ovos, açúcar mascavo e óleo de girassol, que contribuem para maciez e sabor. O diferencial está na adição de proteína texturizada de soja hidratada e sementes de girassol, que enriquecem o valor nutricional e agregam textura ao produto final.

O modo de preparo envolve hidratação da proteína de soja, mistura dos ingredientes secos e líquidos, desenvolvimento da massa e processo de fermentação até dobrar de volume. Após modelagem, os pães são assados até atingir coloração dourada, garantindo leveza e estrutura.

Ingredientes

- 2kg de Farinha de Trigo Suprema Extra Clara
- 600g de Levain (opcional)
- 140g de açúcar mascavo
- 100g de áçucar refinado
- 30g de sal refinado
- 100g de ovos
- 120g de fermento fresco
- 100g de óleo de girassol
- 600g de água
- 300g semente de girassol
- 300g proteína texturizada de soja
- 700g de água gelada

Modo de Preparo

1. Inicialmente é necessário hidratar a proteína de soja com água morna, deixe descansar por 10 minutos e escorra bem.
2. Coloque em uma masseira todos os ingredientes secos, deixe misturar previamente, adicione o levain, os ovos e a água aos poucos no decorrer do batimento.
3. Quando a massa começar a se formar, adicione o óleo de girassol e em seguida acrescente o fermento, aumente para a segunda velocidade até formar ponto de véu.
4. Retorne para a primeira velocidade e acrescente a semente de girassol e a proteína texturizada previamente hidratada para incorporação na massa.
5. Retire da masseira, pese peças de 350g ou do tamanho desejado, deixe descansar na bancada por aproximadamente 20 minutos, modele, deixe fermentar até dobrar de tamanho.
6. Asse os pães em temperatura de 140°C em forno turbo e 180ºC em forno lastro por aproximadamente 25 minutos.