

PÃO DE GERGELIM

O Pão de gergelim é um pão delicioso, ideal para acompanhar diferentes tipos de refeições.

É um pão, que pelo seu tamanho e sabor, é ideal para ser servido em um cesto de pão.

Por conter gergelim, é um pão com alto teor de gordura e ácidos graxos poliinsaturados. Ajuda a manter os níveis de açúcar baixos no corpo e a fortalecer ossos e dentes.

Ingredientes:

- Farinha tipo 1 0,870 kg
- Farinha de centeio 0,130 kg
- Sementes de gergelim torradas 0,200 kg
- Sal 0,025 kg
- Água 0,580 kg
- Fermento biológico fresco 0,025 kg
- Óleo de gergelim 0,060 kg

Para decorar:

- Sementes de gergelim 0,100 kg
-

Lembrar!

Para que o gergelim adira bem ao pão, é fundamental passar cada pãozinho por um pouco de água, antes de grudar as sementes. No caso contrário, ao cozinhar, o pão ficaria sem a sua decoração característica.