Recetario

Salud & Bienestar

Disfrutá **lo integral,**
sentí **lo saludable.**

puratos
Food Innovation for Good

Panes con *Granos y Semillas*

En este recetario, te invitamos a explorar **nuevas dimensiones** de la **panadería saludable**, donde la creatividad se une a la nutrición para ofrecerte una experiencia verdaderamente excepcional.

Conocé *nuestra línea*

GRANOS ANCESTRALES:

Pan blanco con 6 granos. Beneficio: La chía contiene Omega-3, ayudando a controlar el nivel de colesterol. Por su parte la quínoa aporta proteínas de alta calidad que son la base del tejido muscular, contribuyendo a que tengas fuerzas incluso cuando haces mucho ejercicio. Contiene: Chía, quínoa, mijo, sésamo negro, girasol, lino.

Fuente de **FIBRA** | Reducido en **SAL** | CONTIENE MASA MADRE

MULTICEREAL PLUS:

Pan oscuro con 6 cereales. Beneficio: Aporta todos los nutrientes que contienen los granos en su forma original. Ayuda a prevenir la aparición de enfermedades crónicas. Contiene: Lino, avena, mijo, sésamo negro, girasol y sésamo blanco.

Fuente de **FIBRA** | Reducido en **SAL** | CONTIENE MASA MADRE

SPEKKEL:

Pan blanco con 4 granos. Beneficio: Su alto contenido de semillas aportan vitaminas, proteínas, ácidos grasos omega-3, hierro y magnesio que te ayudan a combatir la fatiga y el estrés. Contiene: Sésamo blanco, lino, avena, girasol

Fuente de **FIBRA** | Reducido en **SAL** | CONTIENE MASA MADRE

SALVADO:

Pan con salvado de trigo. Beneficio: El salvado es rico en proteínas y contiene altas cantidades de vitamina B y 0% colesterol. Contiene: Salvado de trigo.

Fuente de **FIBRA** | Reducido en **SAL** | CONTIENE MASA MADRE

Usá semillas para cubrir el exterior.
Dan un toque super artesanal!

Animate a combinar amasijos de distintas variedades.
Queda espectacular!

No te olvides de pintar tus panes con **Sunset glaze.**
Así logras un acabado perfecto!

Y acordate que nuestras recetas sugieren una variedad de productos, pero se adaptan perfectamente a la *variedad que más te guste.*

Pan **Bicolor**

INGREDIENTES

Amasijo 1

Harina 000	500 g
Easy Multicereal Plus	**500 g**
Agua	500 g
Okedo Rojo	**18 g**

Amasijo 2

Harina 000	500 g
Easy Granos Ancestrales	**500 g**
Agua	500 g
Okedo Rojo	**18 g**
Sunset Glaze	**c/n**
Semillas para decorar	c/n

PROCEDIMIENTO

Amasijo 1

- Colocar la harina, **Easy Multicereal Plus,** agua y **Okedo Rojo** en amasadora.
- Amasar 3 minutos en velocidad lenta y 7 minutos en velocidad rápida hasta formar una correcta red de gluten.
- Reservar en frio.

Amasijo 2

- Colocar la harina, **Easy Granos Ancestrales**, agua y **Okedo Rojo** en amasadora.
- Amasar 3 minutos en velocidad lenta y 7 minutos en velocidad rápida hasta formar una correcta red de gluten.
- Cortar piezas de 60 g de ambos amasijos y bollar.
- Rociar los bollitos con **Sunset Glaze** y pasar por semillas.
- Colocar 8 bollitos intercalados (4 de granos andinos y 4 de multicereal) en moldes con tubo central de 22 cm de diámetro.
- Fermentar a 30°C con 85% de HR por 120 minutos.
- Hornear a 200°C por 20 minutos aproximadamente

RENDIMIENTO

- **6 unidades de 480 g c/u aproximadamente.**

puratos
Food Innovation for Good

Pan de molde
Blanco

INGREDIENTES

Masa

Harina 000	1000 g
Easy Granos Ancestrales	**1000 g**
Agua	1100 g
Okedo Red	**90 g**

PROCEDIMIENTO

Masa

- Amasar a máquina 4 minutos en velocidad lenta y luego 5 minutos en velocidad rápida. Una vez terminado el proceso la masa no debe superar los 26°C a fin de no fermentar durante el proceso de amasado.
- Dejar descansar por 5 minutos sobre la mesada tapado con film.
- Cortar piezas de 480 g bollar o rollar, llevar al molde.
- Llevar a fermentar por 90 minutos a 30°C con 80% de humedad.
- Ingresar al horno con una temperatura de 200°C por 20 minutos.
- Al salir del horno, desmoldar y dejar enfriar sobre rejillas.

RENDIMIENTO

- **7 unidades de 450 g c/u aproximadamente.**

puratos
Food Innovation for Good

Pan de molde
Negro

INGREDIENTES

Masa

Easy Multicereal Plus	1000 g
Okedo Brown	**30 g**
Harina 000	1000 g
Agua	900 g
Sunset Glaze (Decoración)	**120 g**

PROCEDIMIENTO

Masa

- Amasar todos los ingredientes 4 minutos a velocidad lenta, luego incorporar la esponja y seguir amasando en velocidad rápida por 4 minutos más hasta lograr una red de gluten homogénea y elástica.
- Cortar piezas de 400 g, enrollar.
- Colocar en moldes de pan con el cierre hacia abajo. Opcionalmente rebosar por semillas de girasol.

Fermentación

- Fermentar aproximadamente 90 minuts a 30°C a 85 % de humedad.

Cocción

- Rociar la superficie con **Sunset Glaze**.
- Llevar a un horno a 180°C por 25/30 minutos aproximadamente.

RENDIMIENTO

- **7 piezas de 400 g c/u aproximadamente.**

puratos
Food Innovation for Good

Trenza Spekkel **al Pesto**

INGREDIENTES

Masa

Harina 000	500 g
Easy Spekkel	**500 g**
Agua	500 g
Okedo Rojo	**18 g**
Pesto	300 g
Queso rallado	100 g
Sunset Glaze	**c/n**

PROCEDIMIENTO

Masa

- Colocar la harina, **Easy Spekkel**, agua y **Okedo Rojo** en amasadora.
- Amasar 3 minutos en velocidad lenta y 7 minutos en velocidad rápida hasta formar una correcta red de gluten.
- Cortar piezas de 375 g. Dejar descansar 10 minutos y estirar de forma rectangular.
- Untar la superficie con pesto y espolvorear con queso rallado y semillas.
- Enrollar y cerrar.
- Cortar el roll por el centro de forma longitudinal.
- Cruzar ambos cabos y trenzar.
- Colocar en placas o molde de pan rociados previamente con **Spraylix.**
- Fermentar a 30°C con 85% de HR por 120 minutos.
- Hornear a 180°C por 16/18 minutos aproximadamente.

TIPS & TRUCOS

- Para el pesto podés optar por el clásico de albahaca y ajo, o bien probar el de rúcula y ajo.
- Además podés probar con otros rellenos, como queso roquefort y nueces, o provenzal.

RENDIMIENTO

- **4 unidades de 475 g c/u aproximadamente.**

puratos
Food Innovation for Good

Pan
Rústico

INGREDIENTES

Masa

Harina	5000 g
Easy Multicereal Plus	**5000 g**
O-Tentic Origin	**400 g**
Agua	5500 g
Okedo Red	**450 g**

PROCEDIMIENTO

Masa

- Amasar todos los ingredientes durante 5 minutos a velocidad lenta y 6 minutos rápida. Procurar que la temperatura de la masa sea de 25°C.
- Fermentar en bloque 10 minutos.
- Cortar piezas de 500 g y bollarlas.
- Colocar en bandejas planas perforadas previamente untadas con algún desmoldante.
- Darle una fermentación de 60 minutos a 32°C y una humedad relativa del 80%.
- Espolvorear la superficie de los panes con harina y luego realizar el corte.
- Cocinar durante 35 minutos a 230°C con vapor inicial.

RENDIMIENTO

- **32 unidades de 500 g c/u aproximadamente.**

puratos
Food Innovation for Good

Bagel

INGREDIENTES

Masa

Harina 000	1000 g
Easy Spekkel	**1000 g**
Agua	1000 g
Okedo Red	**30 g**

PROCEDIMIENTO

Masa

- Amasar a máquina 4 minutos en velocidad lenta y luego 5 minutos en velocidad rápida. Una vez terminado el proceso la masa no debe superar los 26°C a fin de no fermentar durante el proceso de amasado.
- Estirar con sobadora y bajarlo a 1 cm de espesor.
- Dejar descansar por 5 minutos sobre la mesada tapado con film y cortar en forma de bagel o bollar, dejar descansar 10 minutos y con el dedo realizar el agujero y llevar al molde o estibar sobre la placa enmantecada directamente.
- Llevar a fermentar por 90 minutos a 30°C con 80% de humedad.
- Ingresar al horno con una temperatura de 200°C con 20 segundos de vapor inicial y cocinar por 10 minutos.

RENDIMIENTO

- **60 unidades de 50 g c/u aproximadamente.**

puratos
Food Innovation for Good

Galletas

INGREDIENTES

Masa

Harina	2500 g
Easy Multicereal Plus	**2500 g**
Agua	2650 g
Okedo Brown	**100 g**
Mimetic 32	**2000 g**

PROCEDIMIENTO

Masa

- Amasar todos los ingredientes hasta conseguir la elasticidad deseada.
- Estirar en forma de rectángulo, colocar **Mimetic 32** en el centro y dar 3 vueltas simples con descanso entre vuelta y vuelta si es necesario.
- Estirar hasta un espesor de 1 cm y cortar en cuadrados de 4 cm. Estibar, dejar fermentar a 32° C por 1 hora y cocinar a 180° +/- por 15 a 20 minutos.

RENDIMIENTO

- **240 unidades de 40 g c/u aproximadamente.**

puratos
Food Innovation for Good

Grisines

INGREDIENTES

Masa

Harina 000	500 g
Easy Granos Ancestrales	**500 g**
Agua	500 g
Okedo Rojo	**15 g**
Mimetic 32	**500 g**

Topping

Pasta de Olivas Verdes	200 g
Salsa de Tomate	200 g
Queso en hebras	100 g
Jamón Crudo	150 g

PROCEDIMIENTO

Masa

- Colocar la harina, **Easy Granos Ancestrales**, agua y **Okedo Rojo** en amasadora.
- Amasar 3 minutos en velocidad lenta y 7 minutos en velocidad rápida. Sobar la masa y darle forma rectangular.
- Colocar **Mimetic 32** en forma rectangular sobre la masa; encerrarla formando un sobre

Topping

- Dar tres vueltas simples en laminadora o sobadora, con un descanso de 10 minutos entre vuelta y vuelta.
- Estirar la masa de 1 cm de espesor.
- Dividir en tres partes iguales. Colocar un topping diferente en cada porción: Salsa de Tomate, Pasta de Olivas Verdes y Queso y Jamón.
- Cortar tiras de 2 cm de ancho.
- Tomar los extremos de cada tira. Girar un extremo para un lado y el otro en sentido contrario para formar un tirabuzón o grisines, estibar, dejar fermentar 50 minutos a 28°C con 85% de humedad. Hornear a 200 grados +/- 15 minutos.

RENDIMIENTO

- **100 unidades de 25 g c/u aproximadamente.**

puratos
Food Innovation for Good

Salud & Bienestar
en tu pastelería

Te invitamos a **descubrir un mundo de sabores** donde la salud y el bienestar se entrelazan armoniosamente con la pasión por la **buena pastelería.**

Budín de **Arándanos**

INGREDIENTES

Masa

Tegral Satin Cake Multicereal	**1000 g**
Huevos	350 g
Aceite	200 g
Agua	250 g
Arándanos congelados	250 g

PROCEDIMIENTO

Masa

- Colocar los líquidos junto al Tegral Satin Cake Multicereal en la batidora, con ayuda de una paleta batir a velocidad media por 1:30 minuto. Incorporar los arándanos y mezclar evitando sobre batir.
- Disponer en los moldes de papel 350 g de la preparación y hornear a 180°C por 35 minutos o hasta introducir un palillo y que salga seco.

RENDIMIENTO

- **6 unidades de 340 g c/u aproximadamente.**

puratos
Food Innovation for Good

Muffins con **Chocolate y Nuez**

INGREDIENTES

Masa

Tegral Satin Cake Multicereal	**1000 g**
Huevos	350 g
Agua	250 g
Aceite	200 g
Carat Coverlux Semiamargo Sin azúcar	**100 g**
Nueces	100 g

Masa

Harina	150 g
Mantequilla de maní	50 g
Manteca o Margarina	50 g
Azúcar	100 g

PROCEDIMIENTO

Masa

- Colocar los líquidos junto al **Tegral Satin Cake Multicereal** en la batidora, con ayuda de una paleta batir a velocidad media por 1:30 minutos.
- Incorporar las nueces y el **Carat Coverlux Sin Azúcar** y mezclar evitando sobre batir.
- Disponer en molde de muffin con pirotín de papel, llenar a ¾ del papel.
- Colocar 20 g de crumble sobre cada muffin y hornear a 180°C por 20/30 minutos dependiendo del tamaño elegido.

Masa

- Colocar todos los ingredientes en un bowl e integrarlos hasta que quede la textura de arena.
- Reservar en frío.

RENDIMIENTO

- **24 unidades de 70 g c/u aproximadamente.**

puratos
Food Innovation for Good

Cuadrados de **Manzana y Granola**

INGREDIENTES

Granola

Coco rallado	200 g
Miel	200 g
Frutos secos	280 g
Avena	100 g
Aceite	80 g
Canela	6 g
Jugo de naranja	40 g

Relleno

Manzana verde
Azúcar
Canela
Jugo de limón
Ralladura de limón

PROCEDIMIENTO

Granola

- Mezclar todos los ingredientes, disponerlos en una placa de horno y secarlos durante 15 minutos.
- Remover y reservar.

Relleno

- Pelar y cortar en cubos la manzana y agregarles el jugo de limón.
- Colocar en una cacerola junto con el azúcar y cocinar hasta que apenas se ablande.
- Retirar del fuego y agregar la canela y la ralladura de limón.

Continua en la siguiente página.

puratos
Food Innovation for Good

Cuadrados de **Manzana y Granola**

INGREDIENTES

Base

Tegral Satin Cake Multicereal	**500 g**
Huevos	175 g
Agua	125 g
Aceite	100 g

PROCEDIMIENTO

Base

- Colocar todos los ingredientes en el bowl de la batidora y con ayuda de la paleta o lira, batir por 2 minutos a velocidad media.
- Rociar una bandeja de horno de 30 x 40 cm con nuestro desmoldante en aerosol **Spraylix**, verter esta preparación, sobre la misma la manzana y por último la granola.
- Llevar a un horno a 170°C por 40 minutos.

TIPS & TRUCOS

- Para evitar que la granola se dore rápidamente se puede cubrir con papel aluminio.

RENDIMIENTO

- **12 unidades de 10 x 10 cm c/u aproximadamente.**

puratos
Food Innovation for Good

Recetas con un enfoque holístico,
para acompañar un estilo de
vida saludable.

puratos
Food Innovation for Good

Seguinos en:

Puratos del Uruguay S.A.
Camino Corrales 2863 | Montevideo Uruguay | Teléfono: 0800-7500
E-mail: uruguayinfo@puratos.com | web: www.puratos.com.uy