
RECEITAS FITBERRY



FITBERRY:

Seleção de receitas

- 1/ **Pão**
com FITBERRY
- 2/ **Pão de forma**
com FITBERRY
- 3/ **Krustis**
com FITBERRY e MALZPERLE PLUS
- 5/ **Pãezinhos**
com FITBERRY e MALZPERLE PLUS
- 6/ **Pãezinhos com iogurte e frutos secos**
com FITBERRY e MALZPERLE PLUS
- 7/ **Pão com sementes e chia**
com FITBERRY
- 8/ **Pão com iogurte e sementes**
com FITBERRY
- 9/ **Snacks estaladiços**
com FITBERRY, CORN-PEPP e FRISCH UND FROSTIG
- 11/ **Barritas rústicas**
com FITBERRY e IREKS UNI PLUS
- 12/ **Cookies**
com FITBERRY
- 13/ **Croissants**
com FITBERRY e IDEAL FROST

Pão

com FITBERRY

Farinha de trigo	5,000 kg
FITBERRY	5,000 kg
Levedura	0,250 kg
Água (aprox.)	6,000 kg
Total	16,250 kg

Topping

Sésamo, sementes de girassol e sêmola de trigo duro (1·1·1)

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e elástica (este produto requer um tempo de amassadura mais prolongado em relação a outros mixes).
- Temperatura da massa: 27 – 28 °C.
- Repouso em bloco: 20 – 30 minutos.
- Dividir e bolear peças de 0,580 kg, humedecer a superfície e decorar com o topping.
- Fermentar durante 60 – 70 minutos em câmara de fermentação a 32 °C e 75% H.R. (as peças devem entrar no forno pouco fermentadas).
- Cortar e cozer de entrada a 240 °C (com vapor), baixando para 200 °C durante 55 – 60 minutos.



**FONTE
DE FIBRA**

MAGNÉSIO
132 mg (35% DDR)

CÁLCIO
256 mg (32% DDR)

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

100 g de pão contém em média:

Energia:	1146 kJ (272 kcal)
Lípidos:	7,2 g
dos quais saturados:	1,0 g
Hidratos de carbono:	38,1 g
dos quais açúcares:	4,4 g
Fibra:	4,8 g
Proteínas:	11,4 g
Sal:	1,6 g
Magnésio:	132 mg (35% DDR)
Cálcio:	256 mg (32% DDR)

Pão de forma com FITBERRY

Farinha de trigo	5,000 kg
FITBERRY	5,000 kg
Levedura	0,200 kg
Água (aprox.)	6,000 kg
Total	16,200 kg

Topping

IREKS-TOPPING

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e elástica (este produto requer um tempo de amassadura mais prolongado em relação a outros mixes).
- Temperatura da massa: 26 – 27 °C.
- Repouso em bloco: 10 minutos.
- Dividir e bolear peças de 0,400 kg.
- Repouso após bolear cerca de 20 minutos.
- Formar peças curtas e largas, humedecer e decorar com IREKS-TOPPING.
- Colocar duas peças numa forma standard de 30 x 10 x 10 cm.
- Fermentar até alcançar $\frac{3}{4}$ partes do volume da forma.
- Cozer de entrada a 220 °C (com vapor), baixando para 200 °C durante cerca de 45 minutos.
- Deixar arrefecer cerca de 2 horas, fatiar e embalar.



Krustis

com FITBERRY e MALZPERLE PLUS

Remolho

Sêmola de milho	1,000 kg
Flocos de aveia	0,500 kg
Linhaça	0,500 kg
Água a 40 °C	1,800 kg
Total	3,800 kg

- Misturar os ingredientes e deixar repousar 1 hora à temperatura ambiente.

Massa

Farinha de trigo de média força	6,000 kg
FITBERRY	2,500 kg
MALZPERLE PLUS	0,350 kg
Remolho	3,800 kg
Puré de batata desidratado	0,500 kg
Óleo vegetal	0,200 kg
Sal	0,120 kg
Levedura	0,400 kg
Água	4,700 kg
Total	18,570 kg

Topping

Sésamo, sêmola de milho e linhaça (2·2·1)

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e elástica.
- Temperatura da massa: 27 °C.
- Dividir a massa em empelos de 1,500 kg, bolear e deixar repousar 10 minutos.
- Dividir os empelos com a divisora (30 peças x 0,050 kg) sem bolear e formar barras curtas.
- Sobrepor duas peças (a peça de cima deve estar ligeiramente inclinada para um dos lados) formando barritas curtas e decorar com farinha de centeio.
- Humedecer a superfície das peças, decorar com o topping e colocá-las com a enroladura para cima em tabuleiros com papel de forno.
- Fermentar durante 60 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- Cozer de entrada a 240 °C (com vapor), baixando para 210 °C durante 20 – 22 minutos.



Pãezinhos

com FITBERRY e MALZPERLE PLUS

Farinha de trigo de média força	7,500 kg
FITBERRY	2,500 kg
MALZPERLE PLUS	0,300 kg
Óleo vegetal	0,100 kg
Sal	0,100 kg
Levedura	0,400 kg
Água	5,600 kg
Total	16,500 kg

Topping

Sésamo, sementes de girassol e sêmola de trigo (1·1·1)

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e elástica.
- Temperatura da massa: 28 °C.
- Dividir a massa em empelos de 2,100 kg, bolear e deixar repousar 10 – 15 minutos.
- Dividir os empelos com a divisora (30 peças x 0,070 kg) sem bolear e deixar repousar 15 minutos.
- Humedecer a superfície das peças, decorar com o topping e colocá-las em tabuleiros com papel de forno.
- Fermentar durante 60 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- Cortar e cozer de entrada a 240 °C (com vapor), baixando para 210 °C durante 20 minutos.



Pãezinhos com iogurte e frutos secos com FITBERRY e MALZPERLE PLUS

Farinha de trigo de média força	7,500 kg
FITBERRY	2,500 kg
MALZPERLE PLUS	0,350 kg
Iogurte	1,500 kg
Óleo vegetal	0,200 kg
Sal	0,120 kg
Levedura	0,400 kg
Água	5,000 kg
Avelãs torradas inteiras	0,800 kg
Nozes em pedaços	0,800 kg
Total	19,170 kg

Topping

Sésamo

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes (exceto as avelãs e as nozes) até conseguir uma massa fina e elástica. Adicionar as avelãs e as nozes no final da amassadura.
- Temperatura da massa: 27 °C.
- Dividir a massa em empelos de 2,400 kg, bolear e deixar repousar 10 minutos.
- Dividir os empelos com a divisora (30 peças x 0,080 kg), bolear e formar barritas curtas.
- Humedecer a superfície das peças, decorar com sésamo e colocá-las em tabuleiros com papel de forno.
- Fermentar durante 45 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- Fazer um corte transversal e fermentar mais 15 minutos.
- Cozer de entrada a 240 °C (com vapor), baixando para 210 °C durante 20 minutos.



Pão com sementes e chia com FITBERRY

Remolho

Sementes de abóbora	0,700 kg
Sementes de chia	0,600 kg
Água a 30 °C	1,000 kg
Total	2,300 kg

- Misturar os ingredientes e deixar repousar 1 hora à temperatura ambiente.

Massa

Farinha de trigo de média força	5,000 kg
FITBERRY	5,000 kg
Remolho	2,300 kg
Sal	0,040 kg
Levedura	0,250 kg
Água (aprox.)	6,200 kg
Total	18,790 kg

Topping

Sésamo, sêmola de trigo duro, sementes de abóbora e sementes de chia (2·2·1·1)

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e homogénea (este produto requer um tempo de amassadura mais prolongado em relação a outros mixes).
- Temperatura da massa: 27 – 28 °C.
- Repouso em bloco: 20 – 30 minutos.
- Dividir peças de 0,600 kg e bolear suavemente.
- Repouso após bolear: 50 minutos.
- Formar barras ou pães rústicos sem desgaseificar, humedecer e decorar com o topping.
- Fermentar durante 15 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- Cortar e cozer de entrada a 240 °C (com vapor), baixando para 200 °C durante 45 – 50 minutos.



Pão com iogurte e sementes com FITBERRY

Farinha de trigo	4,000 kg
Farinha de centeio	1,000 kg
FITBERRY	5,000 kg
Iogurte	1,500 kg
Levedura	0,250 kg
Água	5,200 kg
Total	16,950 kg

Topping

Sementes de papoila e sésamo (1:1)

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e homogênea (este produto requer um tempo de amassadura mais prolongado em relação a outros mixes).
- Temperatura da massa: 27 – 28 °C.
- Repouso em bloco: 30 minutos.
- Dividir e bolear peças de 0,450 kg.
- Formar as peças em forma de pão rústico, humedecer e decorar com o topping.
- Fermentar durante 45 minutos em câmara de fermentação a 32 °C e 75% H.R.
- Cortar e cozer de entrada a 240 °C (com vapor), baixando para 200 °C durante 35 – 40 minutos. Decorridos 2 minutos, abrir o registo e deixar sair o vapor.



DECLARAÇÃO NUTRICIONAL

100 g de pão contêm em média:

Energia:	1155 kJ (274 kcal)
Lípidos:	7,4 g
dos quais saturados:	1,1 g
Hidratos de carbono:	37,5 g
dos quais açúcares:	2,9 g
Fibra:	5,1 g
Proteínas:	11,3 g
Sal:	1,5 g
Magnésio:	135 mg (36% DDR)
Cálcio:	291 mg (36% DDR)

Snacks estaladiços

com FITBERRY, CORN-PEPP e FRISCH UND FROSTIG

Remolho

CORN-PEPP	1,000 kg
Água a 30 °C	0,600 kg
Total	1,600 kg

- Misturar os ingredientes e deixar repousar 30 minutos à temperatura ambiente.

Massa

Farinha de trigo de média força	7,500 kg
FITBERRY	2,500 kg
FRISCH UND FROSTIG	0,400 kg
Remolho	1,600 kg
Manteiga	0,150 kg
Sal	0,100 kg
Levedura	0,300 kg
Água	5,900 kg
Total	18,450 kg

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

Topping

Queijo ralado, pimenta e sal

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e elástica (este produto requer um tempo de amassadura mais prolongado em relação a outros mixes).
- Temperatura da massa: 24 °C.
- Repouso em bloco: 10 minutos.
- Laminar uma “manta” e dar três voltas simples deixando repousar uns minutos entre as voltas.
- Dividir a massa em empelos de 2,100 kg, bolear ligeiramente e deixá-los repousar no frigorífico até ao dia seguinte.
- Aplinar os empelos, cortar em tiras e decorar com o topping.
- Fermentar durante 40 minutos em câmara de fermentação a 30 °C e 75% H.R.
- Cozer a 230 °C (com vapor) durante 35 – 40 minutos.



Barritas rústicas com FITBERRY e IREKS UNI PLUS

Farinha de trigo	7,500 kg
FITBERRY	2,500 kg
Queijo tipo quark	0,500 kg
IREKS UNI PLUS	0,100 kg
Azeite	0,100 kg
Sal	0,100 kg
Levedura	0,250 kg
Água	6,700 kg
Total	17,750 kg

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa fina e homogénea.
- Temperatura da massa: 25 – 26 °C.
- Repouso em bloco: 120 minutos.
- Estender a massa sobre um tabuleiro com farinha de centeio e pressionar suavemente.
- Cortar peças de 15 x 2 cm e torcer sobre si.
- Fermentar durante 20 – 30 minutos em câmara de fermentação a 32 °C e 75% H.R.
- Cozer a 230 °C (com pouco vapor) durante 22 minutos.



Cookies com FITBERRY

Farinha de trigo	0,750 kg
FITBERRY	0,250 kg
MELLA TRIEB	0,020 kg
Manteiga/Margarina	0,550 kg
Açúcar	0,500 kg
Ovos	0,150 kg
Total	2,220 kg

Processo de elaboração

- Misturar a manteiga ou a margarina com o açúcar até obter uma textura esponjosa. Seguidamente, adicionar os ovos e misturar. Por último, adicionar a farinha, FITBERRY e MELLA TRIEB (pré-misturados) e misturar 3 – 4 minutos até conseguir uma massa homogênea.
- Deixar repousar no frio 30 – 40 minutos.
- Laminar uma “manta” com 3 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 cozer a 180 °C durante 10 – 15 minutos.



Croissants

com FITBERRY e IDEAL FROST

Farinha de trigo	7,000 kg
FITBERRY	3,000 kg
IDEAL FROST	0,150 kg
Açúcar	0,500 kg
Manteiga/Margarina	0,300 kg
Sal	0,080 kg
Levedura	0,350 kg
Água	5,000 kg
Total	16,380 kg

Manteiga ou margarina para folhados: 0,250 kg por kg de massa.

Topping

Sésamo branco

Processo de elaboração

- Amassar os ingredientes até conseguir uma massa homogénea.
- Temperatura da massa: 23 – 24 °C.
- Repouso em bloco: 10 minutos.
- Dar uma volta em livro e uma simples deixando repousar 10 minutos entre as voltas e deixar repousar no frio 20 minutos.
- Laminar uma “manta” com 5 mm de espessura e 50 cm de largura, cortar triângulos do tamanho desejado e formar os croissants.
- Humedecer e decorar com sésamo branco.
- Fermentar durante 60 minutos em câmara de fermentação a 26 °C e 75% H.R.
- Cozer a 220 °C (com vapor) durante 17 – 20 minutos (segundo o tamanho da peça).



