

## Bagel Integral

Tempo de preparo

 240 minutos

Rendimento

 34 unidades

### Sobre a Receita

O Bagel Integral é uma versão saudável do tradicional bagel, feito com farinha de trigo integral. Este pão em formato de rosquinha é conhecido por sua textura densa e mastigável, com uma crosta levemente crocante. Ideal para ser consumido no café da manhã ou como lanche, pode ser acompanhado por uma variedade de coberturas, como cream cheese, salmão defumado, abacate ou geleias.

### Ingredientes

1. Farinha de Trigo Suprema Granos - 2Kg
2. Sal - 0,05Kg
3. Fermento Biológico Seco - 0,02Kg
4. Açúcar - 0,05Kg
5. Margarina - 0,05Kg
6. Reforçador Suprema - 0,03Kg
7. Água - 1,2Kg
8. Ingredientes para escaldar
9. Água - 2Kg
10. Bicarbonato de Sódio - 0,1Kg
11. Mel - 0,2Kg

## Modo de Preparo

- 1 Coloque na masseira a Farinha de Trigo Suprema Granos, o reforçador Suprema, o sal, o açúcar, o fermento seco e misture por 1 minuto
- 2 Adicione a água e misture em velocidade baixa (1ª velocidade) por 3 minutos
- 3 Em seguida, aumente a velocidade para a alta (2ª velocidade), coloque a margarina e bata a massa até o ponto de véu
- 4 Divida a massa em porções de 0,600 Kg
- 5 Deixe descansar por aproximadamente 30 minutos
- 6 Modele a massa em pães de 0,500 Kg e coloque para fermentar por aproximadamente 60 minutos
- 7 Asse os pães em forno de lastro a 200°C ou forno turbo a 180°C com vapor por aproximadamente 25 minutos
- 8 Obs: \*Pode-se adicionar no modelo do pão, sementes de girassol, chia, gergelim ou aveia