

# Cook

by **bimby**

## WORKSHOP PÃO

### LISTA DE INGREDIENTES E UTENSÍLIOS

#### *Frutas*

160 Banana

*Madura*

#### *Panificação / Açúcares*

10 g Açúcar amarelo

100 g Açúcar mascavado

1370 g Farinha de trigo tipo 65

50 g Farinha de trigo integral

50 g Trigo sarraceno

100 g Aveia

25 g Sementes de chia

41 g Fermento de padeiro fresco

qb Sementes de abóbora

qb Mistura de sementes

*Mais qb para polvilhar*

*Em grão*

*Em grão*

*Ou 4 c. chá fermento padeiro seco*

*Opcional p/ guarnecer*

*Opcional p/ guarnecer*

#### *Ovos e laticínios / substitutos*

310 Iogurte Grego Natural

qb Leite

*Para pincelar*

#### *Gorduras animal e vegetal*

qb Óleo

1 c. sopa azeite

#### *Especiarias, temperos e vinagres*

qb Sal

½ c. chá Gengibre em pó

10 g Canela em pó

½ c. chá Nóz-moscada

#### *Utensílios*

1 Rolo da massa

Taças grande para levedar

Película aderente

Papel vegetal

Papel de alumínio

Forma de bolo inglês 28x11 cm

