

# I Feel Good **Sporty**



**Novaterra  
Zeelandia**

**Sporty** è il pane bauletto perfetto per gli sportivi e per coloro che si vogliono tenere in forma, senza rinunciare alla bontà del pane.

Gli ingredienti che caratterizzano Sporty sono: **100% farina di frumento integrale** e fibra di avena: l'**alto contenuto di fibre** dona un rapido senso di sazietà. Le fibre d'avena, inoltre, sono ricche in betaglucani, che permettono di controllare il livello di colesterolo. Sporty ha **meno carboidrati**, rispetto al pane bianco comune, presenta un indice glicemico più basso e favorisce un apporto energetico più graduale. E' un pane **ricco in proteine** vegetali e contiene inoltre semi di Chia che sono una fonte vegetale ad **alto contenuto di Omega 3**, importanti acidi grassi essenziali che regolano la pressione sanguigna.



## Sporty **maritozzo**

### Ingredienti

<b>Sporty</b>	1000 g
Acqua	830 g
Lievito di birra	25 g
Olio EVO	30 g

### Modalità d'impiego

Impastare tutti gli ingredienti con impastatrice a spirale per 5 minuti in 1^ velocità e 8 minuti in 2^ velocità, temperatura dell'impasto 26°C. Formare dei pastoni da 2 kg per ottenere dei maritozzi da circa 50 g. Lasciar riposare l'impasto per 20 minuti a temperatura ambiente, coperto con un telo di plastica. Spezzare l'impasto e dare forma ovale, decorare la superficie con **Semix**, poi porre su teglie con carta da forno. Lasciar lievitare per 60 minuti (30°C - 80% di U.R.). Cuocere per 15 minuti a 210°C, ultimi 2 minuti aprire le valvole. Quando il prodotto sarà freddo, tagliarlo per la sua lunghezza sulla superficie per poterlo farcire.



## Sporty **frisella**

### Ingredienti

<b>Sporty</b>	1000 g
Acqua	800 g
Lievito di birra	25 g
Olio EVO	40 g

### Modalità d'impiego

Impastare tutti gli ingredienti con impastatrice a spirale per 5 minuti in 1^ velocità e 8 minuti in 2^ velocità, temperatura dell'impasto 26°C. Lasciar riposare l'impasto per 5 minuti. Spezzare in pezzi da 70 g, arrotondare e lasciar riposare per 25 minuti. Formare un filoncino allungato, richiudere a ciambellina e lasciar lievitare per 45 minuti (30°C - 80% U.R.). Cuocere con vapore a 230°C per 18/25 minuti, ultimi 4 minuti aprire le valvole. Una volta raffreddate tagliare le ciambelline a metà in senso orizzontale.. Lasciarle seccare a forno spento, per almeno 30 minuti.



**Proponi ai tuoi clienti queste farciture bilanciate:**

Farinata, guacamole, rucola, basilico.