

SANDES
Puravita

Onde o Saudável é Saboroso



Puratos
Parceiros de confiança na inovação

Consumo Português

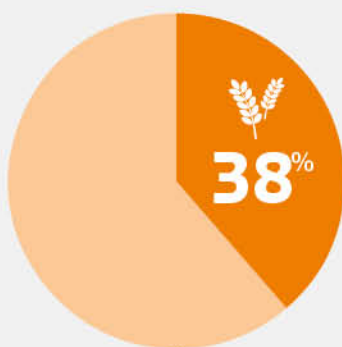
Consome **mais** / **menos** / **mesma** quantidade de pães feitos com cereais integrais / farinhas integrais comparado com 2 anos atrás?



Fonte: Estudo Puratos Portugal 2018



Consumo de Pães de Cereais



Dos consumidores consomem **pães de cereais** mais do que uma vez por semana

A quantidade de **açúcar**, **sal** e **gordura** é essencial para o consumidor português quando compra um pão

Fonte: Estudo Puratos Portugal 2018

A Nossa Missão

De acordo com os mais recentes estudos feitos ao consumidor português, concluímos que ele deseja que os alimentos sejam cada vez **mais saudáveis e equilibrados** nutricionalmente.

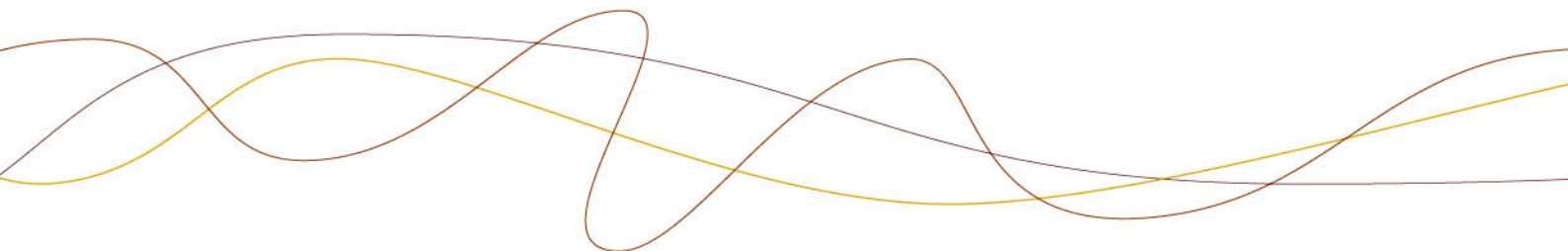


O consumo de **pães de cereais** tem vindo a incrementar e, no nosso país, não é uma exceção.

Tendo em conta esta tendência, e a cada vez maior preocupação com o teor de sal, açúcar e gordura, desenvolvemos um conjunto de receitas de **sandes deliciosas** feitas com a nossa gama **PURAVITA**, que também se encontram disponíveis no nosso canal youtube.



Aproveitem as nossas sugestões para criarem **montras mais saudáveis** com pães nutricionalmente equilibrados, **apelativas e diferentes** para oferecerem aos vossos clientes.





GRÃOS GERMINADOS

VERDADEIRA CONCENTRAÇÃO DE SABOR E NUTRIENTES

Seguindo as últimas tendências de mercado e o melhor que existe em *Grãos & Sementes* a marca Puravita continua a surpreender os clientes e os consumidores com uma novidade única no mercado!

A história esquecida....

A história dos grãos germinados começou há milhares de anos atrás.

Os marinheiros chineses germinaram feijão-mungo (também conhecido por feijão chinês) em longas viagens,

aumentando significativamente o conteúdo de vitamina C e evitando o escorbuto.

Na Rússia, as receitas mais antigas exigiam que a tradicional papa de aveia fosse feita com aveia germinada e levemente

fermentada para permitir a pré-digestão da aveia e aumentar as bactérias benéficas.

Germinar é um processo muito antigo e natural.

O que são Grãos Germinados?

Os grãos que deram início ao processo de criação de uma nova planta. São verdadeiras **concentrações de nutrientes**, e de certa forma “adormecidas” e à espera das condições ideais para se desenvolverem.

Quando lhes damos a água, o oxigénio e uma determinada temperatura, este alimento dá início a diferentes processos bioquímicos que têm como finalidade a **criação de uma nova planta**. Ao dar início ao processo de germinação, a semente

produz diferentes compostos e altera a estrutura dos seus constituintes que terão como objetivo criar e alimentar a nova planta. O alimento germinado será assim de mais **fácil digestão** e muito **mais rico** do ponto de vista nutricional.

Único Puratos

standard

SELEÇÃO E LIMPEZA

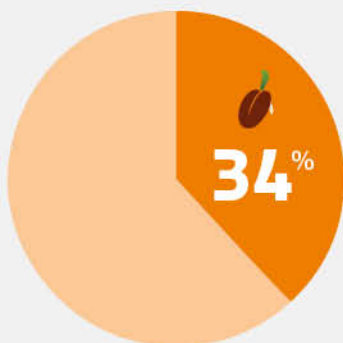
DEMOLHO

GERMINAÇÃO

+ LONGO PROCESSO DE FERMENTAÇÃO

Grãos Germinados da Puratos

GRÃOS GERMINADOS



São considerados **SAUDÁVEIS E SABOROSOS** por 34% dos consumidores Portugueses

centeio germinado



grão de bico germinado

✓ Grãos muito suaves e que libertam humidade para o pão

✓ Sensação adocicada e sumarenta devido à longa fermentação dos grãos germinados



✓ Grãos muito visíveis e com uma cor maltada devido ao processo que passam os grãos

✓ Excelente textura do pão durante a sua vida útil

Saudes Puravita Grãos Germinados

Alto Teor
em Fibra

Fonte de
Proteína

Baixo Teor de
Açúcares



1

2



Receita Pão Puravita Grãos Germinados:

INGREDIENTES

Tegral Puravita Grãos Germinados	5kg
Água	± 2.850g
Levedura Okedo Vermelha	100g

MODO DE OPERAR

- Amassar todos os ingredientes;
- Tempo de amassadura: ± 3 minutos em 1ª velocidade e ± 6 minutos em 2ª velocidade;
- Deixar repousar a massa cerca de 10 minutos;
- Dividir em unidades de 100 g, enrolar e repousar 5 minutos;
- Dar a forma desejada (esticar a massa formando uma baguete e dar um nó), passar por água e de seguida por cobertura (farinha integral, utilizando o farelo);
- Colocar em tabuleiro;
- Cozer: teto 230°C, lar 220°C, cerca de 10 minutos;
- Adicionar vapor no início da cozedura.

Sugestão de cobertura: Farinha integral (farelo)



CONTÉM

SAL IODADO

1

Saudes de Puravita Grãos Germinados

INGREDIENTES

Espargos	QB
Queijo Creme	QB
Fiambre Perú	QB
Tomate Cherry	QB

MODO DE OPERAR

- Barrar o Queijo Creme;
- Enrolar os Espargos previamente cozidos no Fiambre de Perú;
- Enfeitar com o Tomate Cherry;
- Empratar como na foto.

2

Saudes de Puravita Grãos Germinados

INGREDIENTES

Rúcula	QB
Queijo Creme	QB
Abacate	QB
Houmous	QB
Tomate Cherry	QB

MODO DE OPERAR

- Barrar o Queijo Creme;
- Sobrepor o Abacate laminado;
- Dispor o Tomate Cherry;
- Sobrepor a Rúcula e um pouco de Houmous.

Fonte
de Fibra
Fonte de
Proteína
Baixo Teor de
Açúcares

Saúdes Puravita Alfarroba



Receita Wrap Puravita Alfarroba:

INGREDIENTES

Tegral Puravita Alfarroba	1kg	Levedura Okedo	10g
Água	550g	Azeite	± 50g

MODO DE OPERAR

- Amassar todos os ingredientes, exceto o azeite, 2 minutos em 1ª velocidade e 6 minutos em 2ª velocidade;
- Envolver o azeite;
- Deixar descansar a massa ± 5 minutos;
- Laminar massa a 2mm (bem fina), cortar círculos e colocar em tabuleiro;
- Pincelar com um pouco de azeite e cozer a 250°C, ± 1 minuto.

1

Wrap de Puravita Alfarroba

INGREDIENTES

Peito de Frango Desfiado	QB
Abacate	QB
Cebola Roxa Picada	QB
Cenoura Ralada	QB
Cebolinho	QB
Salsa	QB
Sumo de Lima	QB
Pimenta Preta	QB

MODO DE OPERAR

- Descascar o Abacate e desfazer com um garfo;
- Adicionar os restantes ingredientes e temperar com Sal, Pimenta e Sumo de Lima;
- Espalhar a pasta no wrap e enrolar como na foto;

Receita Pão d'água Puravita Alfarroba:

INGREDIENTES

Tegral Puravita Alfarroba	5kg	Levedura Okedo Vermelha	100g
Água	3,75l		

MODO DE OPERAR

- Tempo de amassadura: ± 3 minutos em 1ª velocidade e ± 10 a 12 minutos em 2ª velocidade;
- Amassar todos os ingredientes até obter uma massa bem homogênea (iniciar a amassadura com cerca de 63% de água e adicionar a restante aos poucos durante a amassadura);
- Deixar repousar a massa em bloco durante 30 a 40 minutos;
- Dividir em unidades com cerca de 100 g e colocar em telas (persiana) e deixar fermentar 20 minutos;
- Colocar no frio ± 30 minutos (facultativo);
- Cozer a 220°C 1ar, 230°C teto cerca de 15 minutos com vapor no início da cozedura.

Sugestão de cobertura: Farinha de trigo

2

Saúdes de Puravita Alfarroba

INGREDIENTES

Carne Assada	QB
Rúcula	QB
Queijo Creme	QB
Tomate	QB

MODO DE OPERAR

- Sobreponha os ingredientes da receita de acordo com a fotografia.

Saude Puravita 12 Grãos

Alto Teor
em Fibra
Baixo Teor
de Gorduras
Saturadas
Fonte de
Proteína



1

2



Receita Pão Puravita 12 Grãos:

INGREDIENTES

Tegral Puravita 12 Grãos	5kg
Água	± 3l
Levedura Okedo Vermelha	100g

MODO DE OPERAR

- Tempo de amassadura: ± 3 minutos em 1ª velocidade e ± 7 a 8 minutos em 2ª velocidade;
- Temperatura da massa: ± 23°C;
- Tempo de estanca: 10 minutos;
- Dividir em unidades: 90g para formato pequeno
600g para formato grande;
- Deixar repousar durante 5 minutos;
- Dar o formato pretendido;
- Deixar levedar: ± 35 minutos para formato pequeno
1h a 1h30m para formato grande;
- Cozer: a 220°C entre 12 a 13 minutos para formato pequeno;
a 200°C entre 30 a 35 minutos para formato grande;
- Adicionar vapor no início da cozedura, exceto para formas tapadas.

Sugestão de cobertura: Decor 4 Grãos (sementes de linhaça castanha, sementes de sésamo, sementes de girassol e flocos de aveia)

1

Saude de Puravita 12 Grãos

INGREDIENTES

Queijo Creme	QB
Pepino Fatiado	QB
Fiambre de Perú	QB
Alface	QB

MODO DE OPERAR

- Barrar o Queijo Creme;
- Dispor o Pepino, o Fiambre de Perú e Alface;
- Empratar como na foto.

2

Saude de Puravita 12 Grãos

INGREDIENTES

Fiambre de Perú	QB
Alface	QB
Oregãos	QB
Tomate Fatiado	QB

MODO DE OPERAR

- Sobreponha os ingredientes da receita de acordo com a fotografia.

Fonte
de Fibra
Fonte de
Proteína
Baixo Teor de
Açúcares

Saudes Puravita Milho e Girassol



1



2



Receita Pão Puravita Milho e Girassol:

INGREDIENTES

Tegral Puravita Alfarroba	5kg
Água	± 2,5l
Levedura Okedo Vermelha	100g

MODO DE OPERAR

- Tempo de amassadura: ± 4 minutos em 1ª velocidade e ± 7 a 8 minutos em 2ª velocidade;
- Temperatura da massa: ± 23°C;
- Tempo de estanca: 10 minutos;
- Dividir em unidades: 120g para formato pequeno
700g para formato grande;
- Deixar repousar durante 5 minutos;
- Dar o formato pretendido;
- Deixar levedar: ± 35 minutos para formato pequeno
1h a 1h30m para formato grande;
- Cozer: a 220°C entre 13 a 14 minutos para formato pequeno;
a 200°C entre 30 a 35 minutos para formato grande;
- Adicionar vapor no início da cozedura, exceto para formas tapadas.

Sugestão de cobertura: Farinha de trigo

1

Saudes de Puravita Milho e Girassol

INGREDIENTES

Maça	QB
Queijo Fresco	QB

MODO DE OPERAR

- Sobreponha os ingredientes da receita de acordo com a fotografia.

2

Saudes de Puravita Milho e Girassol

INGREDIENTES

Manteiga de Amendoim	QB
Queijo Creme	QB
Pêra Rocha	QB
Amendoim Crocante	QB

MODO DE OPERAR

- Barrar Manteiga de Amendoim;
- Sobrepor o Queijo Creme;
- Dispor a Pêra laminada e enfeitar com o Amendoim Crocante.

Saudes Puravita Espelta

Fonte
de Fibra

Fonte de
Proteína

Baixo Teor de
Açúcares

1

2



Receita Pão Puravita Espelta:

INGREDIENTES

Tegral Puravita Espelta	5kg
Água	± 2,9l
Levedura Okedo Vermelha	100g

MODO DE OPERAR

- Tempo de amassadura: ± 3 minutos em 1ª velocidade e ± 7 a 8 minutos em 2ª velocidade;
- Temperatura da massa: ± 23°C;
- Tempo de estanca: 10 minutos;
- Dividir em unidades: 80g para formato pequeno
600g para formato grande;
- Deixar repousar durante 5 minutos;
- Dar o formato pretendido;
- Deixar levedar: ± 35 minutos para formato pequeno
1h a 1h30m para formato grande;
- Cozer: a 220°C entre 12 a 13 minutos para formato pequeno;
a 200°C entre 30 a 35 minutos para formato grande;
- Adicionar vapor no início da cozedura, exceto para formas tapadas.

Sugestão de cobertura: Puravita Decor Flocos de Centeio

Saudes de Puravita Espelta

INGREDIENTES

Presunto	QB
Rúcula	QB

MODO DE OPERAR

- Sobreponha os ingredientes da receita de acordo com a fotografia.

Saudes de Puravita Espelta

INGREDIENTES

Tomate Seco	QB
Rúcula	QB
Queijo Parmesão	QB
Azeite	QB
Flor de Sal	QB

MODO DE OPERAR

- Lascar o parmesão;
- Intercalar o Tomate, as lascas de Parmesão e a Rúcula;
- Temperar com Flor de Sal e Azeite;

Alto Teor em Cálcio
Fonte de Magnésio
Fonte de Fósforo
Fonte de Proteína
Baixo Teor de
Gordura Saturada
Alto Teor em Fibra
Reduzido em Sal*

Saúdes Puravita Grains



1

2



Receita Pão Puravita Grains:

INGREDIENTES

Tegral Puravita Grains	5kg
Água	± 3l
Levedura Okedo Vermelha	100g

MODO DE OPERAR

- Tempo de amassadura: ± 3 minutos em 1ª velocidade e ± 7 a 8 minutos em 2ª velocidade rápida;
- Temperatura da massa: ± 23°C;
- Tempo de estanca: 10 minutos;
- Dividir em unidades: 100g para formato pequeno
600g para formato grande;
- Deixar repousar durante 5 minutos;
- Dar o formato pretendido;
- Deixar levedar: ± 35 minutos para formato pequeno
1h a 1h30m para formato grande;
- Cozer: a 220°C entre 12 a 13 minutos para formato pequeno;
a 200°C entre 30 a 35 minutos para formato grande;
- Adicionar vapor no início da cozedura, exceto para formas tapadas.

Sugestão de cobertura: Puravita Grains Decor (grãos de trigo sarraceno)

1

Saúdes de Puravita Grains

INGREDIENTES

Mozzarella Fresca	QB
Tomate Fatiado	QB
Oregãos	QB

MODO DE OPERAR

- Sobreponha os ingredientes da receita de acordo com a fotografia.

2

Saúdes de Puravita Grains

INGREDIENTES

Hamburguer de Peixe	QB
Rúcula	QB
Tomate	QB
Ovo Escalfado	QB
logurte Grego	QB

MODO DE OPERAR

- Escalfar o Ovo e reservar;
- Colocar uma rodela de Tomate e o Hamburguer no pão;
- Barrar o Hamburguer com logurte Grego;
- Sobrepor a Rúcula e empratir como na foto.

Saudes Puravita Fibras+

Alto Teor em Fibra
Fonte de Proteína
Baixo Teor de Açúcares
Fonte de Vitamina A
Alto teor em Vitamina B1
Fonte de Vitamina B12
Alto Teor em Vitamina B6
Alto Teor em Vitamina E
Alto Teor em Ácido Fólico
Fonte de Fósforo



Receita Pão Puravita Fibras+ :

INGREDIENTES

Tegral Puravita Fibras+	5kg
Água	± 2,5l
Levedura Okedo Vermelha	150g

MODO DE OPERAR

- Tempo de amassadura: ± 3 minutos em 1ª velocidade e ± 7 a 8 minutos em 2ª velocidade rápida;
- Temperatura da massa: ± 23°C;
- Tempo de estanca: 10 minutos;
- Dividir em unidades: 100g para formato pequeno
600g para formato grande;
- Deixar repousar durante 5 minutos;
- Dar o formato pretendido;
- Deixar levedar: ± 35 minutos para formato pequeno
1h a 1h30m para formato grande;
- Cozer: a 220°C entre 12 a 13 minutos para formato pequeno;
a 200°C entre 30 a 35 minutos para formato grande;
- Adicionar vapor no início da cozedura, exceto para formas tapadas.

Sugestão de cobertura: Puravita Decor Multiseeds & Multiflakes (flocos de trigo; sementes sésamo; flocos aveia; sementes linho; milho painço; sementes girassol)



CONTÉM

SAL IODADO

1

Saudes de Puravita Fibras+

INGREDIENTES

Bife de Peru	QB
Sal	QB
Pimenta	QB
Rúcula	QB

MODO DE OPERAR

- Grelhar/corar o Bife e cortar em tiras;
- Sobreponha os ingredientes da receita de acordo com a fotografia.

2

Saudes de Puravita Fibras+

INGREDIENTES

Cogumelo Portobello	QB
Mozzarella Fresca	QB
Rodela de Tomate	QB
Oregãos	QB
Sal (para saltear os cogumelos)	QB

MODO DE OPERAR

- Saltear o Cogumelo e reservar;
- Cortar uma rodela de Mozzarella e saltear um pouco;
- Montar a saudes como na foto.

Fonte
de Fibra
Fonte de Proteína
Alto Teor de
Ácidos Gordos
Ômega 3

Saúdes Puravita Ômega 3



1



2



Receita Pão Ômega 3:

INGREDIENTES

Tegral Puravita Ômega 3	5kg
Água	± 3l
Levedura Okedo Vermelha	100g

MODO DE OPERAR

- Tempo de amassadura: ± 3 minutos em 1ª velocidade e ± 7 a 8 minutos em 2ª velocidade rápida;
- Temperatura da massa: ± 23°C;
- Tempo de estanca: 10 minutos;
- Dividir em unidades: 100g para formato pequeno
600g para formato grande;
- Deixar repousar durante 5 minutos;
- Dar o formato pretendido;
- Deixar levedar: ± 35 minutos para formato pequeno
1h a 1h30m para formato grande;
- Cozer: a 220°C entre 12 a 13 minutos para formato pequeno;
a 200°C entre 30 a 35 minutos para formato grande;
- Adicionar vapor no início da cozedura, exceto para formas tapadas.

Sugestão de cobertura: Sementes de linho, sementes de linho claras e sementes de sésamo



CONTÉM

SAL IODADO

1

Saúdes de Puravita Ômega 3

INGREDIENTES

Pasta de Frango DDO	QB
Alface	QB
Cenoura Ralada	QB
Milho Doce	QB

MODO DE OPERAR

- Sobreponha os ingredientes da receita de acordo com a fotografia.

2

Saúdes de Puravita Ômega 3

INGREDIENTES

logurte Grego	QB
Atum	QB
Abacate em cubos	QB
Tomate Cherry em cubos	QB
Sumo de Lima	QB
Pimenta	QB
Flor de Sal	QB
Cebola Roxa	QB

MODO DE OPERAR

- Cortar o Atum, o Tomate e o Abacate em cubos e reservar;
- Adicionar ao último preparado Cebola Roxa em cubos, Sumo de Lima;
- Temperar com Sal e Pimenta;
- Barrar o pão com logurte Grego;
- Sobrepor o preparado de Atum e enfeitar com funcho.

*Para mais informações,
consulte-nos:*

SITE



CANAL YOUTUBE



FACEBOOK



www.puratos.pt

Puratos SA | Av. Dr. Luis Sá, 24 | Abrunheira | 2714-509 Sintra | Portugal
Tlf.: (+351) 21 9158300 | Fax: (+351) 21 9259405 | portugal@puratos.com

Puratos
Parceiros de confiança na inovação