RECETARIO **SALUDABLE**

Nutrición con sabor



puratos
Food Innovation for Good















BAGEL PROTEÍNA

COMPOSICIÓN

1. **Tegral Vitapan Proteína**
2. **Mimetic**

INGREDIENTES

TEGRAL VITAPAN PROTEÍNA

Tegral Vitapan Proteína	**1000 g**
Agua	550 g
Azúcar	30 g
Aceite de oliva	100 ml
Levadura fresca	30 g

TOPPING

Sunset Glaze	**c/n**
Ajonjolí	c/n

AGUA PARA POCHADO

Agua	2,000 ml
Miel	20 ml
Bicarbonato	5 g

TIP PURATOS

- No sobrefermentar el Bagel. Al pasarse se deforma al hervir. Debe sentirse ligero pero firme.

MÉTODO DE TRABAJO

TEGRAL VITAPAN PROTEÍNA

- Incorporar todos los ingredientes por 3 minutos en velocidad baja.
- Amasar en segunda velocidad por 8 minutos, hasta obtener una membrana elástica (temperatura de masa 26 °C).
- Reposar en bloque por 5 minutos.
- Porcionar las piezas de 90 gramos y formar bollos.
- Realizar un orificio en el centro y dar forma de dona.
- Fermentar a 36 °C con 75 % HR por 35 minutos.
- Pochar en agua hirviendo por 35 segundos por cada lado.
- Barnizar con Sunset Glaze y espolvorear ajonjolí.
- Hornear a 220 °C con 7 segundos de vapor por 18 minutos.

puratos
Food Innovation for Good



CIABATTA MULTIGRAIN

COMPOSICIÓN

1. **Multigranos**
2. **Masa Madre**

INGREDIENTES

MASA CIABATTA

Tegral Vitapan Multigraino	**1000 g**
Sapore Lucas Tempo	**1500 g**
Agua	700 g
O-tentic Durum	**40 g**
Mezcla de semillas	c/n

TIP PURATOS

- Para dejar reposar en bloque, siempre tapa la masa con plástico para conservar el calor y lograr una buena fermentación y una estructura de miga muy irregular.

MÉTODO DE TRABAJO

MASA CIABATTA

- Colocar en la amasadora los ingredeintes con un 70% del total del agua.
- Amasar 4 minutos en velocidad baja, colocar el resto de agua y continuar 6 minutos en velocidad alta o hasta que la masa alcance su máxima elasticidad.
- Una vez lista la masa se coloca en un contenedor y se deja reposar 15 minutos, se le da un doblez y se deja reposar nuevamente 15 minutos más.
- Colocar la masa sobre la mesa de trabajo y corta piezas de 8 cm x 16 cm, colocar en charola y dejar reposar 20 minutos más.
- Antes de entrar al horno rociar agua con atomizador a la superficie de la ciabatta y colocar de manera uniforme mezcla de semillas.
- Hornear a 220 °C con una inyección de vapor al inicio de la cocción por 20 minutos.

DECORACIÓN

- Decorar con mezcla de semillas: Ajonjolí, linaza, semilla de girasol, chia.

puratos
Food Innovation for Good



MUFFIN HAWAIANO

COMPOSICIÓN

1. **Tegral Vitapan Proteína**
2. **Mimetic**

INGREDIENTES

MASA MUFFIN HAWAIANO

Tegral Vitapan Proteína	**1000 g**
Agua	600 g
Azúcar	40 g
Mimetic Incorporación	**40 g**
Levadura fresca	30 g

RELLENO / TOPPING

Jamón en trozo	600 g
Piña en almíbar	300 g
Queso Mozzarella	500 g

MÉTODO DE TRABAJO

MASA MUFFIN HAWAIANO

- Incorporar 3 minutos en velocidad baja.
- Amasar en segunda velocidad por 8 minutos.
- Seguir amasando en velocidad media hasta obtener una membrana elástica (temperatura de masa 26 C°).
- Reposar en bloque por 10 minutos.
- Colocar sobre la masa jamón en trozo, piña y queso mozzarella, picar todo hasta que este integrado.
- Porcionar 100 gramos en un molde de muffin.
- Fermentar a 36 °C con 75 % HR o a doblar su volumen.
- Colocar queso mazarella como topping antes de hornear.
- Hornear a 180 °C por 17 minutos.

PROCESO RELLENO

- Colocar jamón, piña y queso mozzarella sobre la masa; picar hasta integrar.

TIP PURATOS

- Escurre bien la piña para evitar masa húmeda/compacta.
- Usa coco tostado para intensificar sabor.

puratos
Food Innovation for Good



HAMBURGUESA VEGANA

COMPOSICIÓN

1. **Tegral Vitapan Proteína**
2. **Mimetic**

INGREDIENTES

TEGRAL VITAPAN PROTEÍNA

Tegral Vitapan Proteína	**1000 g**
Agua	600 g
Azúcar	50 g
Mimetic Incorporación	**60 g**
Levadura fresca	30 g

TOPPING

Sunset Glaze	**c/n**
Mezcla de semillas o salvado	c/n

TIP PURATOS
- Si la masa está dura es igual a bollos secos.
- Debe sentirse suave y ligeramente pegajosa.

MÉTODO DE TRABAJO

TEGRAL VITAPAN PROTEÍNA

- Incorporar todos los ingredientes por 3 minutos en velocidad baja.
- Amasar en segunda velocidad por 8 minutos, hasta obtener una membrana elástica (temperatura de masa 26 °C).
- Porcionar las piezas de 90 gramos, reposar por 5 minutos libre de corrientes de aire; formar bollos.
- Fermentar a 36 °C con 75 % HR por 35 minutos.
- Barnizar con Sunset Glaze, espolvorear mezcla de semillas o salvado.
- Hornear 200 °C por 15 minutos.

puratos
Food Innovation for Good



BARRAS ENERGÉTICAS CON CHOCOLATE

COMPOSICIÓN

1. **Tegral Vitapan Proteína**
2. **Mimetic**
3. **Chocolante 58%**
4. **Sunset Glaze**

INGREDIENTES

TEGRAL VITAPAN PROTEÍNA

Tegral Vitapan Proteína	**1000 g**
Agua	550 g
Miel	50 g
Mimetic Incorporación	**100 g**
Intens Suavidad CL	**05 g**
Chocolante 58 %	**200 g**
Pistaches verdes troceados	200 g
Levadura fresca	40 g

RELLENO / TOPPING

Pistaches troceados	c/n
Chocolante 58%	**c/n**
Sunset Glaze	**c/n**

TIP PURATOS

- Pistache Tostado ligero (resalta sabor) Troceado medio (no polvo). Mejora: textura, mordida y liberación de grasa natural.

MÉTODO DE TRABAJO

MANUPULACION PREVIA

- Hacer una autólisis con la mezcla y el agua. Reposar durante 30 minutos.
- Agregar Chocolante 58% y los pistaches tostados al final de la mezcla.

AMASADO BARRA ENERGÉTICA DE CHOCOLATE

- Amasar 5 minutos en primera velocidad y 6 minutos en media (temperatura de masa 26 °C).
- Fermentación en bloque 10 minutos libre de corrientes de aire.
- Formado: extender la masa a 15 mm y colocar en el congelador durante +/- 30.
- Cortar barras de 12 cm por 3 cm, gramaje de 40 gramos.
- Fermentar por 40 minutos a 36 °C con 75% HR.
- Colocar Sunset Glaze y espolvorear mezcla de semillas.
- Hornear 14 minutos a 235 °C con 10 segundos de vapor.
- Enfriar y decorar con Chocolante 58% y trocitos de pistaches tostados.

puratos
Food Innovation for Good



WRAP

COMPOSICIÓN

1. **Wrap protein**

INGREDIENTES

MASA BASE

Tegral Vitapan Proteina	**1000 g**
Mimetic Incorporación	**40 g**
Agua	570 g
Levadura	20 g

TIP PURATOS

- Para que la masa no se te pegue en el comal utiliza un sartén con teflón.

MÉTODO DE TRABAJO

BASE DE TARTA

- Hacer una autólisis colocando Tegral Vitapan Proteina y el agua; repose durante 30 minutos.
- Pasado el tiempo coloque en una amasadora el total de ingredientes y mezcle 6 minutos en velocidad baja y 6 minutos en velocidad alta o hasta que la masa obtenga su máxima elasticidad.
- Fermentación en bloque 30 minutos.
- Dar un doblez sencillo y dejar reposar por 15 minutos más.
- Cortar piezas de 150 g; bolear y dejar reposar 10 minutos.
- Estirar de forma redonda hasta tener un grosor de 1.7 mm
- Fermentar por 45 minutos en cámara de fermentación o a temperatura ambiente libre de corrientes de aire.
- Cocinar en comal para Hot Cakes por 40 segundos por cada lado.

DECORACIÓN

- Puedes rellenarlo con la comida que tu elijas.

puratos
Food Innovation for Good



MINI BOLLOS INTEGRALES

COMPOSICIÓN

1. **Tegral Vitapan Integral**

INGREDIENTES

TEGRAL VITAPAN INTEGRAL

Tegral Vitapan Integral	**1000 g**
Agua	600 g
Mimetic 32	**50 g**
Azúcar	80 g
Levadura fresca	40 g

RELLENO Y DECORACIÓN

Queso crema	20g por pieza
Ajonjolí	3 g por pieza
Sunset Glaze	**c/n**

TIP PURATOS

- Cuidar no bolear mucho la pieza ya rellena para evitar que el queso se salga durante el horneo.

MÉTODO DE TRABAJO

TEGRAL VITAPAN INTEGRAL

- Mezclar en la amasadora Tegral Vitapan Integral, Mimetic y azúcar por 1 minuto en primera velocidad.
- Agregar 350 gramos de agua y amasar en segunda velocidad por 3 minutos.
- Agregar el resto del agua y levadura, continuar amasando en segunda velocidad hasta obtener una masa homogénea y que tenga una elasticidad media.
- Dejar reposar la masa por 30 minutos o hasta que la masa adquiera elasticidad y cree una tela muy fina al estirarse.
- Porcionar en piezas de 40 g y bolear ligeramente; dejar reposar por 10 minutos.
- Aplastar para formar una especie de tortilla y colocar en cada una 20 g de queso crema, cerrar la bolita cuidadosamente y colocar con el cierre hacia abajo.
- Llevar a fermentar a 35 °C con 75% de humedad por 40 minutos.
- Pintar cada pieza con Sunset Glaze y espolvorear ajonjolí sobre cada una.
- Hornear a 200 °C por 12 minutos.

puratos
Food Innovation for Good



HOGAZA DE CENTENO CON DIPS MIMETIC

COMPOSICIÓN

1. **Tegral Vitapan Centeno**
2. **Untables Mimetic**

INGREDIENTES

TEGRAL VITAPAN CENTENO

Tegral Vitapan Centeno	**1000 g**
Harina blanca	200 g
O-Tentic Durum	40 g
Sapore Oberto	20 g
Agua	650 g

DIP DE AJO

Mimetic 32	**500 g**
Sal	10 g
Ajo	250 g
Aceite de oliva	30 g

TIP PURATOS

- Personaliza el dip de Mimetic agregando hierbas finas, chile, queso, o tu topping favorito.

MÉTODO DE TRABAJO

TEGRAL VITAPAN CENTENO

- Colocar los ingredientes en la amasadora, Vitapan centeno, harina, o-tentic y Sapore Oberto, mezclar en seco por 1 minuto, agregar 90% del total de agua, continuar amasando por 10 minutos o hasta que empieze a desarrollar el gluten, agregar el sobrante de agua y continuar amasando hasta que desarrolle completamente la masa.
  Reposar en bloque 20 minutos.
  Preformar y reposar 10 minutos.
  Formar y fermentar overnight 12 hrs.
  Al otro día Hornear a 220°C con una inyección de vapor al inicio por 25 minutos.

DIP DE AJO

- Pelar los ajos pero dejar unas capas para que se mantengan todos los dientes de ajo juntos.
- Cortar la parte de arriba de la cabeza de ajo y colocar en un aluminio. Agregar aceite de oliva y sal sobre los dientes de ajo y envolver.
- Colocar sobre una charola y hornear durante 35-45 minutos o hasta que cambie a un color dorado y esté suave.
- Dejar enfriar un par de minutos y hacer una pasta con un mixer o procesador.
- Fundir completamente Mimetic y mezclar con el ajo y sal
- Incorporar perfectamente con un mixer y permitir que Mimetic vuelva a cristalizar por completo.

puratos
Food Innovation for Good



CUPCAKE PROTEÍNA CON BANANA Y CHOCOLATE

COMPOSICIÓN

1. **Tegral Vitapan Proteína**
2. **Compota de banana**

INGREDIENTES

TEGRAL VITAPAN PROTEÍNA

Tegral Vitapan Proteína	**1000 g**
Agua	620 g
Levadura fresca	40 g
Mimetic 32	**30 g**

COMPOTA DE BANANA

Banana en cubos	150 g
Pectina NH	2 g
Azúcar mascabado	50 g
Mimetic 32	**50 g**

DECORACIÓN

Chocolanté 70% Sin Azúcar Añadida	**20 g por pieza**

TIP PURATOS

- Puedes agregar trozos extra de Chocolanté o nuez tostada en la masa para un toque extra de sabor.

MÉTODO DE TRABAJO

TEGRAL VITAPAN PROTEÍNA

- Amasar Vitapan Proteína, agua y Mimetic en primera velocidad por 5 minutos.
- Agregar levadura y continuar amasando hasta obtener una masa homogénea y ligeramente elástica.
- Dejar reposar por 30 minutos.
- Porcionar en piezas de 80 g y colocar en un molde para muffin con un capacillo.
- Poner en la parte superior la compota de banana y trozos de Chocolanté sin azúcar añadida.
- Llevar a fermentación a 35 °C con 75% de humedad por 60 minutos aproximadamente.
- Hornear a 190 °C por 20 minutos.

COMPOTA DE BANANA

- Mezclar pectina con el azúcar y calentar con Mimetic hasta que el azúcar se disuelva.
- Agregar la banana, retirar del fuego y reservar.

puratos
Food Innovation for Good



SCONES MULTIGRAIN

COMPOSICIÓN

1. **Tegral Vitapan Multigrano**

INGREDIENTES

SCONES

Tegral Vitapan Multigrano	**500 g**
Azúcar	50 g
Impulsor	**15 g**
Sal	2 g
Mimetic 32	**80 g**
Crema ácida	120 g
Huevo	60 g
Esencia de vainilla	5 ml

TOPPING

Sunset Glaze	**c/n**
Mezcla de semillas	15 g por pieza

MÉTODO DE TRABAJO

SCONES

- Mezclar los ingredientes secos y agregar Mimetic fría cortada en cubos muy pequeños.
- Mezclar en la batidora con el accesorio de paleta hasta obtener una mezcla arenosa.
- Mezclar en otro bowl los ingredientes líquidos y añadir a la mezcla de secos.
- Mezclar sólo hasta que se integren evitando que se forme una masa.
- Colocar sobre la mesa enharinada y laminar a 1 cm de grosor.
- Cortar de la forma deseada.
- Reposar por 10 minutos en refrigeración.
- Pintar con Sunset Glaze y espolvorear la mezcla de semillas.
- Hornear a 190 °C por 15 minutos.

TIP PURATOS

- Asegura que Mimetic está muy fría para evitar que la gasa se funda antes de tiempo.

puratos
Food Innovation for Good



puratos
Food Innovation for Good

¿Interesado en alguno de nuestros productos?

¡Pregunta a tu representante de ventas hoy!

¡Búscanos como puratosmexico!

www.puratos.com.mx

Puratos de México S.A. de C.V.
Oriente 5, Número 6 Manzana VIII Lote 2
Zona Industrial - Tizayuca, Hgo. -C.P. 43804
Tel. 77 9796 9201 - Atención a clientes: 800 500 8500











