

Il Pane della buona notte!

# ProBody

Circa 22% proteine

Circa 18% carboidrati

Low Carb



reiche Gebäckspe  
Bod  
weiß  
Kohlenhydrate  
Low Carb

Die erweilbrende Gebäckspezialität  
ProBody  
ca. 21% Eiweiß  
ca. 6% Kohlenhydrate  
Low Carb



## Pane, focaccine e snack

# “Low Carb”

(meno carboidrati)



**KOMPLET ITALIA s.r.l.**

24050 Grassobbio (BG)

Via Enrico Fermi, 4

Tel. +39 035 42 42 742

Fax +39 035 42 42 744

info@kompletitalia.it

www.kompletitalia.it

Assistenza tecnica  
Numero Verde  
800-25 1858



## RICETTE:

*Ricetta base Pane e Panini*

*Fette biscottate  
ai semi di zucca*

*Bauletto  
ai semi di girasole e nocciole*

*Focaccine  
con miscela di semi*

*Cuori al muesli*

### **TABELLA VALORI NUTRIZIONALI NOTA BENE:**

I VALORI NUTRIZIONALI RIPORTATI SONO BASATI SU DATI RELATIVI AI VALORI MEDI DELLE TABELLE UFFICIALI (EX INRAN) DELLE MATERIE PRIME O I VALORI RIPORTATI SULLE CONFEZIONI DEGLI INGREDIENTI UTILIZZATI E DALLE SCHEDE TECNICHE DEI NOSTRI FORNITORI. KOMPLET ITALIA NON SI ASSUME ALCUNA RESPONSABILITÀ CIRCA LE PRESENTI INFORMAZIONI CHE SONO FORNITE AD ESCLUSIVO TITOLO INDICATIVO.

## RICETTA BASE PANE E PANINI

<b>Impasto:</b>	
<b>PROBODY 70</b>	<b>2.100 g</b>
Farina di grano tenero 380W	900 g
Acqua	2.580 g
Lievito di birra	90 g

### **modalità d'impiego:**

Impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto liscio e cordoso.

Temperatura dell'impasto: 26 / 27° C

Riposo dell'impasto: 20 / 30 min.

Spezzare nel formato da 400 g, tornire e portare alla lunghezza di 15 cm.

Infarinare completamente i pani.

Lievitazione: 50-60 min. ca. a 30°C con 70% U.R.

**cottura:** Statico 220°C con vapore, scendendo a 200°C per 40/45 min. ca.  
Rotor 190°C.



### **VALORI NUTRIZIONALI MEDI Calcolati su 100 g di prodotto finito**

Kjoules	948
Kcal	226
Grassi	5,8
di cui acidi grassi saturi	0,8
Carboidrati	18,2
di cui zuccheri	1,2
Fibre	7,0
Proteine	21,7
Sale	1,33

# FETTE BISCOTTATE AI SEMI DI ZUCCA

<b>PROBODY 70</b>	<b>2.100 g</b>
Farina di grano tenero 380W	900 g
Lievito di birra	90 g
Semi di zucca	300 g
Acqua	2.600 g

## modalità d'impiego:

Impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto liscio e cordoso.

Tempo d'impasto: 3 min 1° velocità + 8 min. 2° velocità.

Temperatura dell'impasto: 26 / 27°C

Riposo dell'impasto: 20 min. Pezzatura: 300 g. Formare, infarinare e depositare in stampo **EASY BACKFORM**.

Lievitazione: 30°C 75% U.R. per 40 min. ca.

**cottura:** Statico 210°C con vapore per 40 min. + 10 min. con valvola aperta, Rotor 190°C. Quando freddi tagliare a fette e tostare a 120°C per 120 min. ca. Rotor 110°C per 60 min. ca.

# BAULETTO AI SEMI DI GIRASOLE E NOCCIOLE

<b>PROBODY 70</b>	<b>2100 g</b>
Farina di grano tenero 380W	900 g
Lievito di birra	90 g
Semi di girasole	300 g
Nocciole tostate	300 g
Acqua	2.600 g

## modalità d'impiego:

Impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto liscio e cordoso.

Tempo d'impasto: 3 min. 1° velocità + 8 min. 2° velocità.

Temperatura dell'impasto: 26 / 27°C

Riposo dell'impasto: 20 minuti. Pezzatura: 300 g. Formare, infarinare e depositare in stampo **EASY BACKFORM**.

Lievitazione: 30°C 75% U.R. per 40 min. ca.

**cottura:** Statico 210°C con vapore per 40 min + 10 min. con valvola aperta, Rotor 190°C.



VALORI NUTRIZIONALI MEDI	
Calcolati su 100 g di prodotto finito	
Kjoules	951
Kcal	227
Grassi	7,5
di cui acidi grassi saturi	1,5
Carboidrati	18,0
di cui zuccheri	1,4
Fibre	6,3
Proteine	20,3
Sale	1,04



VALORI NUTRIZIONALI MEDI	
Calcolati su 100 g di prodotto finito	
Kjoules	1043
Kcal	249
Grassi	10,3
di cui acidi grassi saturi	1,4
Carboidrati	17,9
di cui zuccheri	1,5
Fibre	6,7
Proteine	19,7
Sale	1,01

# FOCACCINE CON MISCELA DI SEMI

## Miscela di semi:

<b>MIXED SEEDS</b>	<b>300 g</b>
Acqua fredda	300 g

Tostare **MIXED SEEDS** e appena tolti dal forno versarli nell'acqua fredda, lasciare raffreddare 30 min.

<b>PROBODY 70</b>	<b>2.100 g</b>
Farina di grano tenero 380W	900 g
Lievito di birra	90 g
Acqua	2.600 g
<b>Miscela di semi</b>	<b>600 g</b>

## modalità d'impiego:

Impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto liscio e cordoso.

Tempo d'impasto: 3 min. 1° velocità + 8 min. 2° velocità.

Temperatura dell'impasto: 26 / 27°C

Riposo dell'impasto: 10 min. Pezzatura: 100 g. Formare e depositare nella teglia specifica unta, lasciar riposare 10 min. formare. Per teglia 60 x 40 pezzatura da 1200-1400 g, dopo un riposo di 10 min. stendere l'impasto su teglia unta. Lievitazione 30°C 75% U.R. per 40 min. ca.

**cottura:** Statico 220°C con vapore per 15 / 20 min. Rotor 190°C.



### VALORI NUTRIZIONALI MEDI Calcolati su 100 g di prodotto finito

Kjoules	894
Kcal	214
Grassi	6,6
di cui acidi grassi saturi	1,1
Carboidrati	17,3
di cui zuccheri	1,3
Fibre	6,6
Proteine	18,8
Sale	0,99

# CUORI AL MUESLI

## Miscela al muesli:

<b>BACK MUESLI</b>	<b>600 g</b>
Acqua fredda	300 g
Aceto di mele freddo	300 g

Tostare **BACK MUESLI** e appena tolto dal forno versarlo nella miscela di acqua ed aceto freddi, lasciar raffreddare 30 min. ca.

<b>PROBODY 70</b>	<b>2.100 g</b>
Farina di grano tenero 380W	900 g
Lievito di birra	90 g
Acqua	2.600 g
<b>Miscela al muesli</b>	<b>1.200 g</b>

## modalità d'impiego:

Impastare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto liscio e cordoso.

Tempo d'impasto: 3 min. 1° velocità + 8 min. 2° velocità

Temperatura dell'impasto: 26 / 27°C

Riposo dell'impasto: 20 min. Pezzatura: stendere all'altezza di 1 cm, stampare con stampo a cuore 60 g. ca, infarinare, depositare su teglia con carta da forno. Lievitazione: 30°C 75% U.R. per 30 min. ca.

**cottura:** Statico 210°C con vapore per 13 / 15 min. ca. Rotor 190°C.



### VALORI NUTRIZIONALI MEDI Calcolati su 100 g di prodotto finito

Kjoules	868
Kcal	208
Grassi	5,1
di cui acidi grassi saturi	1,0
Carboidrati	20,3
di cui zuccheri	1,2
Fibre	6,1
Proteine	17,4
Sale	0,89