

TEMPORADA DE GRANOS Y SEMILLAS



RECETAS PARA ACOMPAÑAR



UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Por Carla y Noemí


puratos
Food Innovation for Good



RECETAS PARA ACOMPAÑAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



SABÍAS QUE?



Prefieren opciones más sanas para no tener que resignar ocasiones o momentos de consumo.



“Crear estas recetas ha sido un placer; nuestro objetivo es demostrar que **la pastelería y la panadería pueden ser saludables sin sacrificar el sabor ni la satisfacción**”

NOEMI GONZALEZ
Asesora Técnica Puratos



“Me llena de orgullo poder compartir estas recetas, ya que son **nuestro pequeño aporte para ampliar las opciones saludables** en las panaderías”

CARLA ARTUZZI
Asesora Técnica Puratos



El enfoque de la Salud & Bienestar para Puratos

En **Puratos** nos esforzamos en **innovar** para ofrecer **soluciones saludables** y a la vez **deliciosas** a nuestros clientes.



El enfoque de la salud

Una alimentación saludable es aquella recomendada por la ciencia y la medicina; está basada en principios básicos como: **variedad, equilibrio y moderación.**

Desde **Puratos** trabajamos en :

- ✓ **Incrementar** la disponibilidad de nutrientes e ingredientes reconocidos por su impacto positivo en la salud, como las fibras, los granos, las semillas y las frutas.
- ✓ **Disminuir** la presencia de nutrientes e ingredientes reconocidos por su impacto negativo en la salud, si se consumen en exceso, como sal, ciertas grasas y azúcares

Busca los siguientes símbolos en las recetas para descubrir como contribuyen al enfoque de salud:



El enfoque del bienestar

Está relacionado con la percepción del consumidor sobre qué alimentos son mejores para un estilo de vida saludable.

Con el objetivo de ofrecer a los consumidores una propuesta diseñada en torno a sus necesidades, estamos trabajando en un enfoque más holístico.

Hemos desarrollado soluciones que, aunque no están vinculadas científica y directamente con una mejor salud, a menudo se consideran parte de un estilo de vida saludable.

Busca los siguientes símbolos en las recetas para descubrir como contribuyen al enfoque del bienestar:



Puravita



Puravita es nuestra gama más saludable de mixes de panadería.

Con la gama **Puravita** podrás obtener una gama completa de panes funcionales con perfiles de sabor diferenciales **gracias a una combinación de cereales, granos enteros y distintas combinaciones de masa madre inactiva.**



Beneficios de la gama Puravita:

- ✓ Regularidad del producto final. Facilidad de elaboración.
- ✓ Panes saludables con perfiles de sabor diferenciales: gracias a la combinación de nuestras **masas madre.**
- ✓ Claims nutricionales validados:
 - reducidos en sodio
 - fuente de fibras.

¿Aún no conoces nuestros productos?

Puravita Multicereal

Pan oscuro con 6 granos enteros y semillas: lino, avena, mijo, sésamo negro, girasol y sésamo blanco.

Puravita Granos Andinos

Pan blanco con 6 granos enteros y semillas: Chía, quínoa, mijo, sésamo negro, girasol, lino.

Puravita Spekkel

Pan blanco con 4 granos enteros y semillas: Sésamo blanco, lino, avena, girasol.

Puravita Centeno

Pan de centeno: su gran aporte de fibras ayuda a sentirnos saciados por más tiempo.

Puravita Salvado

Pan con salvado de trigo sin sal. El salvado es rico en proteínas y contiene altas cantidades de vitamina B y 0% colesterol.

Puravita Salvado Sin Sal

Pan con salvado de trigo sin sal agregada.



Soluciones Dulces

SABOR, SALUD Y BIENESTAR



LÍNEA SATIN

Premezclas para budines, muffins y tortas húmedas, sin conservantes, colorantes ni sabores artificiales.



- **SATIN SIN AZÚCAR**
Sabor vainilla sin azúcar agregada y fuente de fibras.
- **SATIN PLANT BASED**
100% de origen vegetal
- **SATIN MULTICEREAL**
Con harina integral y 4 semillas: girasol, lino, avena y sésamo blanco.

LÍNEA CARAT



- **SUPERCREM MANÍ**
Relleno cremoso a base de maní para productos de confitería. Es 100% de origen vegetal, SIN TACC y sin colorantes ni sabores artificiales.



- **COVERLUX PLANT BASED**
Baño de repostería con leche de coco. Ideal para moldear y bañar. 100% de origen vegetal.



- **COVERLUX SEMIAMARGO SIN AZÚCAR**
Baño de repostería semiamargo sin azúcar agregada, con ingredientes 100% de origen vegetal. Intenso sabor a cacao.

COMPLEMENTOS PERFECTOS



- **SUNSET GLAZE**
Preparado líquido a base de proteínas vegetales para abrillantar productos horneados dulces y salados.



- **TOPFIL MANZANA**
Relleno con 65% de manzana para repostería y confitería. Con manzanas de la Patagonia.



Los dos **Esenciales** que no pueden faltar en tu panadería



Pan de Molde Blanco SPEKKEL

INGREDIENTES

Masa

Easy Puravita Spekkel 500 g
Harina de trigo 000 500 g
Agua 500 g
Levadura Okedo Brown 15 g

Armado y decoración

Semillas de girasol 120 g
Sunset Glaze 48 g



PROCEDIMIENTO

- Amasar en máquina 4 minutos en velocidad lenta y luego 5 minutos en velocidad rápida.
- Dejar descansar por 5 minutos sobre la mesada tapado con film.
- Cortar piezas de 380 g y enrollar del largo del molde. Ubicar en molde con el cierre hacia abajo.
- Fermentar por 120 minutos a 30°C con 80% de humedad.
- Cuando las piezas pasen el borde del molde, pintar la superficie con **Sunset Glaze** y rociar con semillas.
- Hornear a 180°C por 30 minutos.

Rendimiento: 4 unidades de 380 g c/u aproximadamente.

Pan de Molde Negro MULTICEREAL

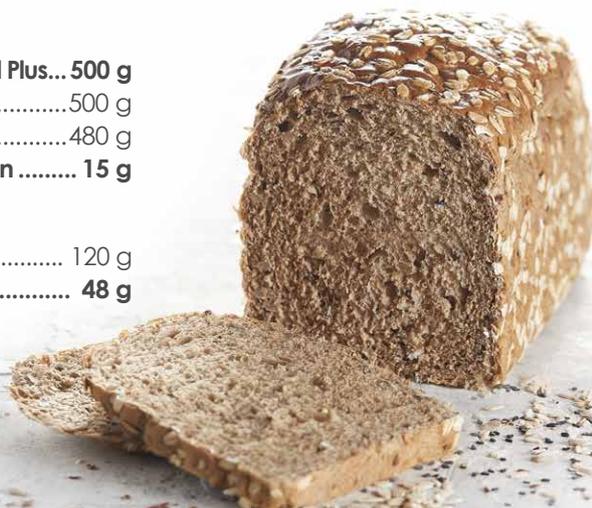
INGREDIENTES

Masa

Easy Puravita Multicereal Plus... 500 g
Harina de trigo 000 500 g
Agua 480 g
Levadura Okedo Brown 15 g

Armado y decoración

Semillas de girasol 120 g
Sunset Glaze 48 g



PROCEDIMIENTO

- Amasar en máquina 4 minutos en velocidad lenta, incorporar la esponja y seguir amasando en velocidad rápida por 4 minutos más hasta lograr una red de gluten homogénea y elástica.
- Dejar descansar por 5 minutos sobre la mesada tapado con film.
- Cortar piezas de 380 g y enrollar del largo del molde. Ubicar en molde con el cierre hacia abajo.
- Fermentar por 120 minutos a 30°C con 80% de humedad.
- Cuando las piezas pasen el borde del molde, pintar la superficie con **Sunset Glaze** y rociar con semillas.
- Hornear a 180°C por 30 minutos.

Rendimiento: 4 unidades de 380 g c/u aproximadamente.



Pan Dulce

CON GRANOS Y SEMILLAS



Qué podés comunicar?

Infaltables **Puratos**

MASA



Easy Puravita
Multicereal

Pan Dulce

CON GRANOS Y SEMILLAS



INGREDIENTES

Masa

Harina de trigo 000	1500 g
Easy Puravita Multicereal	1000 g
Easy Panettone	400 g
Agua	900 g
Levadura Okedo Marrón (Seca)	105 g
Azúcar	480 g
Edulcorante líquido	50 g
Huevo	320 g
Esencia de vainilla	20 g
Esencia de naranja	20 g
Margarina	460 g
Fruta abrillantada	1400 g

Decoración

Sunset Glaze	80 g
Granola	1300 g
Harmony Cold	100 g

PROCEDIMIENTO

Masa

- Amasar todos los ingredientes (excepto la margarina y la fruta abrillantada), durante 3 minutos en velocidad lenta y 8 minutos en velocidad rápida.
- Una vez lograda la red de gluten, incorporar la margarina y amasar 1 minuto hasta integrar.
- Por último, agregar la fruta abrillantada y mezclar.
- Dejar descansar en bloque por 20/25 minutos
- Cortar piezas de 480 g y bollar.
- Colocar en los moldes de papel y llevar a fermentadora a 28°C por 120 minutos aproximadamente.
- Rociar con **Sunset Glaze** y hornear a 180°C por 25 minutos aproximadamente.
- Dejar enfriar y decorar con granola mezclada con brillo **Harmony Cold**

RENDIMIENTO

- 13 unidades de 580 g c/u aproximadamente.

Crackers Spekkel

CON MASA MADRE 



	Qué podés comunicar?	Infaltables Puratos
MASA	 <p>GRANOS Y SEMILLAS</p>  <p>FUENTE DE FIBRA</p>  <p>REDUCIDO EN SAL</p>  <p>CONTIENE MASA MADRE</p>  <p>ORIGEN VEGETAL</p>  <p>SIN HUEVO</p>  <p>SIN LECHE</p>  <p>SIN MANTECA</p>	Easy Puravita Spekkel

Crackers Spekkel

CON MASA MADRE



INGREDIENTES

Masa

Harina de trigo 000	1000 g
Easy Puravita Spekkel	500 g
Agua	500 g
Levadura Okedo Roja (Seca)	5 g
Mimetic 32	225 g
Sal	10 g

PROCEDIMIENTO

Masa

- Amasar 3 minutos en velocidad lenta y 8 minutos en velocidad rápida hasta conseguir una masa mas o menos unida (le cuesta formarse).
- Dar vueltas en la sobadora hasta lograr que la masa quede homogénea y lisa.
- Estirar finalmente de 8 mm, picar y cortar de manera irregular.
- Fermentar por aproximadamente 30 minutos.
- Cocinar en horno a 220°C por 3 minutos.

RENDIMIENTO

- 450 unidades de 5 g c/u aproximadamente.

PURATIPS

- Sacar del horno y desmoldar sobre rejillas para evitar condensación.



Flat Croissant

MULTICEREAL



 Qué podés comunicar?		Infaltables Puratos
MASA	 GRANOS y SEMILLAS  FUENTE DE FIBRA  REDUCIDO EN SAL  CONTIENE MASA MADRE  ORIGEN VEGETAL  SIN HUEVO  SIN LECHE  SIN MANTECA	Easy Puravita Multicereal
DECO	 ORIGEN VEGETAL  SIN HUEVO  SIN LECHE  SIN MANTECA	Coverlux Plant Based Supercrem Maní

Flat Croissant

MULTICERREAL



INGREDIENTES

Masa

Harina de trigo 000	1000 g
Easy Croissant	250 g
Agua	600 g
Levadura Okedo Brown	25 g
Mimetic 32	40 g
Azúcar	80 g
Sal	10 g

Empaste

Mimetic	650 g
----------------	--------------

Decoración

Coverlux Leche Plant Based	650 g
Supercrem Maní	100 g
Maní tostado	100 g

PROCEDIMIENTO

Masa

- Amasar los ingredientes de la masa 3 minutos a velocidad lenta y 7 minutos a velocidad rápida. Una vez desarrollada la red de gluten, retirar la masa; la misma no debe superar los 24- 26°C.
- Laminar en laminadora o sobadora con 2 vueltas dobles, dando 30 minutos de reposo entre vuelta y vuelta. Estirar hasta lograr un espesor de 4 mm.
- Cortar en triángulos de 50 g, enrollar, dejar descansar al menos 10 minutos.
- Estibar sobre una placa engrasada, separando bien cada croissant.
- Fermentar por 60 minutos a 30°C con 80% de humedad.
- Una vez finalizada la fermentación, aplastar uno a uno los croissants con la mano, y luego tapar con una placa de horno previamente engrasada. Colocar algo de peso (lajas o moldes pesados).
- Hornear a 200°C en horno con tiraje cerrado por 25 minutos.
- Retirar del horno y dejar enfriar.

Decoración

- Fundir **Coverlux Leche Plant Based** e incorporar el **Supercrem Maní** previamente ablandado.
- Mezclar levemente para obtener un veteadado.
- Sumergir la mitad de la flat croissant en la mezcla veteadada y decorar con maní picado.
- Dejar enfriar en una superficie plana que tenga una plancha antiadherente.

RENDIMIENTO

- 40 unidades de 80 g c/u aproximadamente.

Buns Nórdicos

DE CENTENO



 Qué podés comunicar?		Infaltables Puratos
MASA	 GRANOS y SEMILLAS  FUENTE DE FIBRA  REDUCIDO EN SAL  CONTIENE MASA MADRE  ORIGEN VEGETAL  SIN HUEVO  SIN LECHE  SIN MANTECA	Easy Puravita Centeno
BRILLO	 ORIGEN VEGETAL  SIN HUEVO  SIN LECHE  SIN MANTECA	Sunset Glaze

Buns Nórdicos DE CENTENO



INGREDIENTES

Masa

Harina de trigo 000	1000 g
Easy Puravita Centeno	1000 g
Agua	1000 g
Levadura Okedo Marrón (Seca)	30 g

Brillo

Sunset Glaze	100 g
---------------------	--------------

PROCEDIMIENTO

Masa

- Amasar 3 minutos en velocidad lenta y 8 minutos en velocidad rápida, hasta conseguir buen desarrollo de la red de gluten.
- Dejar descansar 15 minutos en bloque.
- Cortar porciones de 5 g y bollar.
- Colocar 16 bollitos en cada molde de hamburguesa previamente engrasado.
- Llevar a fermentadora a 28°C por 120 minutos aproximadamente.
- Rociar con **Sunset Glaze** y hornear a 180°C por 20 minutos.

RENDIMIENTO

- **37 unidades de 80 g c/u aproximadamente.**

PURATIPS

- Sacar del horno y desmoldar sobre rejillas para evitar condensación.
- Se pueden espolvorear con harina antes de cocinar para obtener una terminación más rústica.



Rolls

DE MANZANA
Y PASAS



	Qué podés comunicar?	Infaltables Puratos
MASA	   	Easy Pan de Papa
RELLENO Y BRILLO	    	Topfil Manzana Sunset Glaze

Rolls DE MANZANA Y PASAS



INGREDIENTES

Masa

Harina de trigo 000	1000 g
Easy Pan de Papa	200 g
Agua	650 g
Levadura Okedo Marrón (Seca)	25 g
Mimetic 32	50 g

Relleno

Topfil Manzana	1200 g
Nueces	200 g
Pasas de uva	200 g
Sunset Glaze	100 g

PROCEDIMIENTO

Masa

- Amasar 3 minutos en velocidad lenta y 8 minutos en velocidad rápida, hasta conseguir buen desarrollo de la red de gluten.
- Dejar descansar 15 minutos en bloque.
- Estirar la masa y formar dos rectángulos.
- Sobre cada rectángulo distribuir el relleno **Topfil Manzana** y sobre éste sembrar nueces y pasas de uva. Enrollar.
- Llevar al freezer por 30/40 minutos para facilitar el posterior cortado de las rodajas.
- Cortar en rodajas de 3 cm de ancho aproximadamente y colocar en moldes de hamburguesa previamente engrasados.
- Fermentar a 28°C por 120 minutos aproximadamente.
- Rociar con **Sunset Glazey** hornear a 180°C por 20 minutos.

RENDIMIENTO

- 40 unidades de 80 g c/u aproximadamente.

PURATIPS

- Sacar del horno y desmoldar sobre rejillas para evitar condensación.



New York Roll

CON GRANOS
ANDINOS Y
FRAMBUESA



Qué podés comunicar?

Infaltables **Puratos**

MASA



Easy Puravita
Granos Andinos

New York Roll

CON GRANOS ANDINOS Y FRAMBUESA



INGREDIENTES

Masa

Harina de trigo 000	1000 g
Easy Puravita Granos Andinos	500 g
Easy Croissant	250 g
Agua	850 g
Sal	5 g
Levadura Okedo Brown	40 g
Azúcar	120 g

Empaste

Mimetic 32	830 g
-------------------	--------------

Relleno y Decoración

Carat Decorcrem Blanco	1600 g
Vivafil Frambuesa	1200 g
Colorante liposoluble rojo	5 g
Frambuesa liofilizada	20 g

PROCEDIMIENTO

Masa

- Amasar todos los ingredientes 3 minutos en velocidad lenta y 7 en velocidad rápida.
- Dejar descansar la masa en frío por 1 hora aproximadamente.
- Realizar dos vueltas dobles y dejar descansar por 1 hora adicional.
- Estirar y bajar la masa a 4 mm de espesor y cortar en tiras 80 cm de largo por 3 cm de ancho.
- Enrollar cada tira y colocar dentro de un aro de aluminio de 12 cm de diámetro. Colocar una plancha antiadherente encima de los aros, con algún elemento pesado, para que los rolls queden bien apretados.
- Fermentar por 90 minutos, hasta que la masa toque la plancha antiadherente.
- Hornear por 30 minutos a 200°C, con la plancha antiadherente y peso.
- Retirar del horno y sacar la plancha antiadherente y el peso. Continuar horneando por 15 minutos más hasta dorar.
- Dejar enfriar los rolls, luego hacer una pequeña incisión y rellenar con **Vivafil Frambuesa** utilizando una manga.
- Fundir **Carat Decorcrem Blanco** en un bowl profundo y agregar el colorante rojo para obtener un rosa clarito.
- Bañar los Rolls sumergiéndolos en el bowl.
- Decorar con frambuesa liofilizada.

RENDIMIENTO

- **40 unidades de 160 g c/u aproximadamente.**

Tarta Multicereal

DE LIMÓN Y
FRAMBUESA



 Qué podés comunicar?	Infaltables Puratos
MASA  	Satin Multicereal

Tarta Multicereal

DE LIMÓN Y FRAMBUESA



INGREDIENTES

Base

Tegral Satin Multicereal	500 g
Harina de trigo 0000	125 g
Almidón de maíz	125 g
Manteca	200 g
Huevos	120 g

Relleno

Cremfil Silk Limón	1500 g
Vivafil Frambuesa	500 g
Frambuesas liofilizadas	15 g
Hojas de menta	15 u

PROCEDIMIENTO

Base de tarta

- Colorar todos los ingredientes de la masa en la batidora y con ayuda de la paleta batir por 2 minutos hasta lograr una masa homogénea.
- Estirar de 1 cm de alto aproximadamente. Fonzar tartaras del tamaño deseado.
- Hornear a 180°C con papel aluminio y algo de peso para evitar que se bajen los bordes. A los 10/15 minutos sacar el peso y completar la cocción hasta que esté dorada.

Relleno

- Colorar una capa fina de **Vivafil Frambuesa** en la base de la tarta
- Colorar una capa de **Cremfil Silk Limón** sobre el relleno de frambuesa.
- Decorar con **Vivafil Frambuesa** utilizando una manga para realizar copos y finalizar con frambuesas liofilizadas y hojas de menta.

RENDIMIENTO

- 3 unidades de 1000 g c/u aproximadamente.

PURATIPS

- Podes reemplazar las frambuesas liofilizadas por frambuesas frescas.



Alfacookies

BANANA SPLIT 



	Qué podés comunicar?	Infaltables Puratos
MASA	 ORIGEN VEGETAL  SIN HUEVO  SIN LECHE  SIN MANTECA	Satin Plant Based
RELLENO Y DECO	 ORIGEN VEGETAL  SIN HUEVO  SIN LECHE  SIN MANTECA	Coverlux Semiamargo Plant Based Ambiente Chocolate

Alfacookies

BANANA SPLIT



INGREDIENTES

Masa

Tegral Satin Plant Based	500 g
Mimetic 32	100 g
Leche vegetal	20 g
Banana (puré)	100 g

Relleno y Decoración

Carat Coverlux Leche Plant Based	150 g
Ambiente	150 g
Carat Coverlux Semiamargo	80 g
Bananas deshidratadas	80 g

PROCEDIMIENTO

Masa

- Mezclar todos los ingredientes en la batidora con paleta.
- Hacer un cilindro con la masa y cortar rodajas de aproximadamente 30/35 gramos.
- Hacer bolitas y estibar en una placa de horno previamente engrasada y enharinada (tener en cuenta que en el horno se expanden por lo tanto dejar espacio entre una y otra).
- Cocinar durante 10/15 minutos a 170°C hasta que estén cocidas, pero no doradas.
- Retirar y dejar enfriar.

Armado y Decoración

- En un bowl apto para microondas, fundir el **Carat Coverlux Leche Plant Based**.
- Una vez fundido agregar la crema **Ambiente**.
- Mezclar hasta que quede homogéneo. Colocar en una manga pastelera.
- Rellenar los alfajores con la crema preparada en el paso anterior.
- Fundir el **Carat Coverlux Semiamargo** y hacer unas líneas en la tapa, decorar con bananas deshidratadas.

RENDIMIENTO

- **11 unidades de 110 g c/u aproximadamente.**

Cookies

TENTACIÓN DE MANÍ



	Qué podés comunicar?	Infaltables Puratos
MASA	   	Satin Chocolate
RELLENO Y DECO	   	Supercrem Maní

Cookies

TENTACIÓN DE MANÍ



INGREDIENTES

Masa

Tegral Satin Chocolate	500 g
Mimetic 32	100 g
Leche Vegetal	20 g

Relleno y Decoración

Supercrem Maní	200 g
Crocante de maní	100 g

PROCEDIMIENTO

Masa

- Mezclar todos los ingredientes en la batidora con paleta.
- Hacer un cilindro con la masa y cortar rodajas de aproximadamente 60 gramos.
- Hacer bolitas y estibar en una placa de horno previamente engrasada y enharinada (tener en cuenta que en el horno se expanden por lo tanto dejar espacio entre una y otra).
- Cocinar durante 10 minutos a 180°C.
- Retirar y con ayuda de un molde o recipiente, hacer un hueco en el centro de la galleta.
- Dejar enfriar.

Masa

- Una vez frías las cookies fundir **Supercrem Maní** y con la ayuda de una manga, rellenar el centro de las galletas.
- Decorar con crocante de maní.

RENDIMIENTO

- 10 unidades de 90 g c/u aproximadamente.



Cookie Sticks

SIN AZÚCAR



	 Qué podés comunicar?	Infaltables Puratos
MASA		Satin Sin Azúcar
DECO		Coverlux Semiamargo Sin Azúcar

Cookie Sticks DE NARANJA



INGREDIENTES

Masa

Tegral Satin Sin Azúcar	500 g
Manteca o margarina	200 g
Harina de trigo 0000	150 g
Huevos	75 g

Relleno y Decoración

Carat Coverlux Sin Azúcar	150 g
Ralladura de naranja	150 g

PROCEDIMIENTO

Masa

- Mezclar todos los ingredientes en la batidora con paleta hasta formar una masa homogénea.
- Estirar la masa de 0,5 cm de alto y cortar tiras de 2 cm x 8 cm.
- Cocinar durante 10/15 minutos a 180°C hasta que estén cocidas.
- Retirar y dejar enfriar.

Decoración

- En un bol apto para microondas, fundir **Carat Coverlux Sin Azúcar**.
- Bañar uno de los extremos de la cookie y decorar con ralladuras de naranja.

RENDIMIENTO

- 60 unidades de 15 g c/u aproximadamente.

Muffins

DE MANDARINA,
ZUCCHINI Y
PISTACHOS



	Qué podés comunicar?	Infaltables Puratos
MASA		Satin Sin Azúcar

Muffins

DE MANDARINA, ZUCCHINI Y PISTACHOS



INGREDIENTES

Masa

Tegral Satin Sin azúcar	1000 g
Huevos	350 g
Agua	250 g
Aceite	200 g
Zucchini rallado (y escurrido)	300 g
Ralladura de mandarina	10 g
Pistachos	100 g

PROCEDIMIENTO

Masa

- Colorar **Tegral Satin Sin azúcar**, aceite, huevos y agua en la batidora y con ayuda de la paleta batir por 2 minutos a velocidad media. Agregar el zucchini, la ralladura de mandarina y los pistachos.
- Verter 60 g de la preparación en el pirotín (el peso va a variar según el pirotín elegido).
- Hornear a 190°C por 25 minutos o hasta que al clavar un palillo, éste salga seco.

RENDIMIENTO

- 35 unidades de 60 g c/u aproximadamente.





Seguinos en:



Puratos S.A. Argentina C.I.I.E.

Saavedra 2557 | (B16†10AAG) El Talar | Buenos Aires | Argentina
Tel: 0800-555-3000 | E-mail: argentinainfo@puratos.com | web: www.puratos.com.ar