BENEFICI NUTRIZIONALI

MENO CARBOIDRATI*
Per aiutare a controllare il peso e per attenuare il senso di fame

PIÙ FIBRE*
Per favorire la regolarità intestinale e rallentare l'assorbimento di grassi e zuccheri

PIÙ PROTEINE*
Tutte di origine vegetale, per il benessere del corpo e per lo sviluppo della massa muscolare

TANTI SEMI
Fonte di grassi buoni e Omega 3, per la salute del cuore e del sistema immunitario, ricchi di sali minerali e oligoelementi

LA CRACKERINA E IL PANE SLIM SONO IDEALI

- **Per chi ama mantenersi in forma tenendo sotto controllo l'assunzione di carboidrati**
- **Per chi segue una dieta a basso consumo di carboidrati ma non vuole rinunciare al piacere del pane**
- **Per chi segue una dieta proteica**
- **Per gli sportivi di ogni età**

*** Rispetto alla media dei pani e cracker classici o integrali**

Guerra

GUERRA SpA - Via di Valle Caia 39 - 00071 Pomezia (RM)
www.guerra.it
info@guerra.it - tel +39 06 91984607

LINEA BENESSERE

NUOVE **RICETTE**

*La Linea dedicata a chi ama **mantenersi in forma** senza rinunciare al piacere del buon pane e dello snack salato.*

Guerra

SLIM

PS042 | 15 Kg | 100% | 12 mesi | Max 20°C

DESCRIZIONE

Mix completo in polvere per realizzare un pane ricco di proteine (più del doppio dei pani tradizionali) e povero di carboidrati (circa un terzo rispetto al pane abituale). Contiene l'1% di sale (circa) ed è pensato per chi vuole mantenersi in forma con un'alimentazione sana ed equilibrata, senza rinunciare al piacere del pane.

MODALITÁ DI IMPIEGO

SLIM.....10,000 kg
Acqua.....8,300 kg
Lievito.....0,300 kg

PROCEDIMENTO

- Impastare tutti gli ingredienti con impastatrice a spirale per 5 min. in 1ª velocità e 8 min. in 2ª **(ATTENZIONE, un eventuale sovraimpastamento farebbe collassare il pane).**
- Lasciare riposare l'impasto per 15 min. procedere alla pezzatura (500g circa) e lasciar riposare altri 20 min.
- Formare dei filoni e posizionalri negli stampi per bauletto, inumidire la superficie e cospargere abbondantemente di granella.
- Far lievitare per 70 min. (30°C - 80% U.R.) o fino al raddoppio.
- Cuocere per 40 min. a 210°C.
- Sfornare, attendere qualche minuto di raffreddamento e sformare i bauletti.

VALORI NUTRIZIONALI (valori medi per 100 g di pane)

Valore energetico	Proteine	Grassi totali	di cui saturi	Carboidrati	di cui zuccheri	Fibre	Sale
Kcal 198 - Kj 827	20,5	4,3	0,5	16,4	0,4	5,8	1,1

CRACKERINA

PC508 | 10 Kg | 100% | 12 mesi | Max 20°C

DESCRIZIONE

Mix innovativo per preparare dei cracker sfiziosi SENZA IMPASTARE: si posiziona il mix sulla teglia, si spruzza acqua e s'inforna! La bassa percentuale di carboidrati, ridotta di due terzi rispetto ai cracker standard, aiuta a controllare il peso, la glicemia e il senso di fame. L'alto contenuto di semi ricchi di Omega 3, di fibre solubili e insolubili e di proteine vegetali rende questo snack sano e gustoso.

PROCEDIMENTO *Indicativo per una teglia 60x40cm*

- Prendere una teglia, foderare con carta da forno e spruzzare un leggero strato di acqua uniforme (circa 30g).
- Ricoprire con uno strato di mix - circa 600g; passare con la racla per uniformare lo spessore (non superare i 5 mm).
- Spruzzare abbondante acqua (circa 100g) fino a bagnare tutta la polvere.
- Infornare a 160°C per 10 min. estrarre la teglia, tagliare i cracker della dimensione desiderata, rimettere in forno e cuocere per altri 15 min.

VALORI NUTRIZIONALI (valori medi per 100 g di mix)

Valore energetico	Proteine	Grassi totali	di cui saturi	Carboidrati	di cui zuccheri	Fibre	Sale
Kcal 472 - Kj 1977	23,6	28,4	3,3	24,1	1,9	13,2	1,8

GRISSINI SLIM

PROCEDIMENTO

- Impastare tutti gli ingredienti con impastatrice a spirale per 5 min. in 1ª velocità e 8 min. in 2ª.
- Lasciare riposare l'impasto per 15 min.
- Passare alla sfogliatrice a uno spessore di circa 5 mm.
- Tagliare la pasta in strisce con tagliapasta:
  - Larghezza: 1 cm
  - Lunghezza: 38 cm
  - Peso: ca 25g
- Posizionare nelle teglie.
- Guarnire la superficie dei grissini con granella di mais.
- Lievitare 40 min in cella a 30° con umidità.
- Cuocere per 25 min a 200°C (statico).

CRACKERINA DOLCE

PROCEDIMENTO *Indicativo per una teglia 60x40cm*

- Unire 400g di mix Crackerina con 360g di inclusioni a piacere, es.:
- 150g di noci spezzate
- 150g di scorzetta di arancia candita
- 150g di gocce di cioccolato.
- Prendere una teglia, foderare con carta da forno e spruzzare un leggero strato di acqua uniforme (circa 30g).
- Ricoprire con uno strato di mix – circa 600g; passare con la racla per uniformare lo spessore (non superare i 5 mm).
- Spruzzare abbondante acqua (circa 100g) fino a bagnare tutta la polvere.
- Infornare a 160°C per 10 min. estrarre la teglia, tagliare i cracker della dimensione desiderata, rimettere in forno e cuocere per altri 15 min.