

Pãezinhos de canela integrais com cobertura de maçã

Pãezinhos de canela integrais macios com cobertura natural de maçã. Use substitutos de açúcar para menor impacto glicêmico neste café da manhã rico em fibras.

Preparação: 30 min

Cozedura: 15 min

Total: 230 min

Porções: 32

GL 18.1 / GI 57

Ingredientes

Low-fat dairy provides protein without excess saturated fat leite desnatado

Heart-healthy unsaturated fat óleo de canola

Minimal added sugar; consider reducing by half for lower GI açúcar refinado

sal

Two standard packets, about 4.5 tsp total fermento biológico seco

Should be 105-115°F to activate yeast água morna

Adds protein and structure ovo grande

Extra protein without added fat claras de ovo

Provides structure; higher GI component farinha de trigo

Lower GI than white flour, adds fiber and nutrients farinha de trigo integral

logifoodcoach.com/recipes/paezinhos-de-canela-integrais-com-cobertura-de-maca

For greasing pan and dough spray de cozinha

May help improve insulin sensitivity canela em pó

Medium GI; consider reducing to 1/2 cup açúcar mascavo

Natural sweetness with fiber; medium GI uvas-passas

Natural sweetener for glaze; medium GI when concentrated suco de maçã concentrado congelado sem açúcar, descongelado

Instruções

Step 1

Aqueça delicadamente o leite desnatado em uma panela pequena em fogo médio até atingir aproximadamente 80°C, logo antes do ponto de fervura. Retire do fogo imediatamente e misture o óleo de canola, açúcar refinado (ou substituto de açúcar) e sal até dissolver. Deixe esta mistura esfriar até ficar morna (cerca de 43°C).

Step 2

Enquanto o leite esfria, dissolva os sachês de fermento em água morna em uma tigela pequena. Mexa delicadamente e deixe descansar por 5 minutos até a mistura ficar espumosa, indicando que o fermento está ativo.

Step 3

Em uma tigela grande, bata o ovo inteiro e as claras até ficar bem combinado. Despeje a mistura de fermento ativado e a mistura de leite esfriada, mexendo para incorporar todos os ingredientes líquidos completamente.

Step 4

Adicione gradualmente a farinha de trigo e a farinha de trigo integral, uma xícara de cada vez, mexendo com uma colher de pau após cada adição. Continue mexendo até formar uma massa macia e levemente pegajosa. Se usar uma batedeira, coloque o gancho de massa e sove em velocidade baixa por 5-6 minutos até a massa ficar lisa e elástica. Se sovar à mão, coloque em uma superfície enfarinhada e sove por 8-10 minutos.

Step 5

Transfira a massa para uma superfície de trabalho generosamente enfarinhada. Com as mãos enfarinhadas, sove a massa delicadamente por cerca de 5 minutos até ficar lisa, macia e voltar quando pressionada. Coloque a massa em uma tigela levemente untada, virando uma vez para cobrir. Cubra bem com filme plástico e deixe crescer em um local morno e sem correntes de ar por aproximadamente 1,5 hora até dobrar de volume.

Step 6

Depois de crescida, pressione a massa para baixo e divida em duas porções iguais. Modele cada porção em uma bola lisa, cubra com um pano de prato limpo e deixe descansar por 10 minutos. Enquanto isso, unte uma assadeira de 28x35 cm com spray de cozinha e prepare o recheio combinando a canela em pó, açúcar mascavo (ou substituto de açúcar mascavo) e uvas-passas em uma tigela pequena, misturando bem.

Step 7

Em uma superfície enfarinhada, abra cada bola de massa em um retângulo de 40x20 cm. Borrife levemente a superfície de cada retângulo com spray de cozinha, depois distribua uniformemente metade da mistura de canela-açúcar-uvas-passas sobre cada retângulo, espalhando até meio centímetro das bordas. Começando pela borda longa, enrole bem cada retângulo em um rolo, apertando a emenda para selar. Usando uma faca afiada ou fio dental sem sabor, corte cada rolo em 16 pedaços iguais (32 pãezinhos no total).

Step 8

Arrume as fatias de pãezinhos de canela na assadeira preparada, deixando pequenos espaços entre eles para expansão. Cubra levemente com filme plástico e deixe crescer em um local morno por mais 1,5 hora até dobrar de tamanho e se tocarem. Durante os últimos 30 minutos de crescimento, preaqueça seu forno a 180°C e prepare a cobertura fervendo o suco de maçã concentrado em uma panela pequena em fogo médio por 5-7 minutos até reduzir pela metade e ficar com consistência de calda.

Step 9

Depois que os pãezinhos completarem o segundo crescimento, pincele delicadamente o topo de cada pãozinho com metade da cobertura morna de suco de maçã. Asse no forno preaquecido por 15-18 minutos até os pãezinhos ficarem dourados por cima e cozidos no centro. Retire do forno e pincele com a cobertura restante enquanto ainda estão mornos. Deixe esfriar por 5-10 minutos antes de servir. Para armazenar, deixe esfriar completamente e congele pãezinhos individuais em recipientes herméticos por até 3 meses. Reaqueça pãezinhos congelados no micro-ondas por 30-45 segundos ou em forno a 150°C por 10 minutos.