

Bao Bun Garbanzo



El BAO BUN nace en China como un pan al vapor sencillo, suave y cálido, creado para compartir momentos de confort.

Hoy lo reinventamos con una mirada funcional: un bao nutritivo, rico en proteínas y elaborado con harina de garbanzo, que conserva su textura delicada y esponjosa, pero aporta una nueva energía al día a día.

Suave por fuera y poderoso por dentro, combina el placer reconfortante del bao tradicional con rellenos intensos y llenos de sabor, para disfrutar un bocado moderno, balanceado y sin renunciar al gusto.

INGREDIENTES

Ingredientes:	Peso en gramos
Tegral Protein Garbanzo	1000
Agua	520
Levadura Instantanea	8
Harina de fuerza	500

Método de trabajo:

Amasado	Amasar todos los ingredientes hasta lograr una correcta incorporación y un adecuado desarrollo del gluten.
Temperatura masa:	24°C
Fermentación en bloque	Dejar reposar durante 10 minutos a temperatura ambiente, cubierta con plástico.
Dividido y Pesaje:	Dividir la masa en porciones del peso deseado y dar la forma característica del Bao Bun.
Fermentación final:	Fermentar durante 1 hora y 45 minutos a 28 °C y 80 % de humedad relativa.
Decoración:	Aplicar Sunset Glaze de forma opcional antes del horneado.
Horneo:	Hornear entre 200 °C y 210 °C durante 14 a 16 minutos.
Enfriado	Cuando la temperatura interna del producto alcance los 36 °C, envasar en bolsa de plástico.

Valores nutricionales por
100 gr
* Indicative values

Energía
236.37
kcal

Energía KJ
1000.11 kJ

Grasas / Grasas Saturadas
2.24 g / 0.19 g

Carbs / Azúcares
40.67 g / 0.31 g

Proteínas
11.63 g

Fibra
3.35
g

Sal
0.99
g

Sodio
395.12
mg

