

# PÃO DE AIPIM DELICIOSO E SAUDÁVEL

## INGREDIENTES

- 1 copo de leite desnatado sem lactose
- 3 ovos inteiros
- 10 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 xícara de aipim cozido e batido no liquidificador com um pouco da água dele
- 2 1/2 colheres (sopa) de fermento biológico seco
- 1/2 kg de farinha de trigo integral
- 200 g de farinha de trigo branca (ou até dar o ponto)
- 1 ovo para finalizar

## MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes, começando batendo os líquidos e depois adicionando farinha misturada com o fermento

Sove bastante, adicionando as farinhas até atingir o ponto em que não grude mais nas mãos

Deixar descansar por 30 minutos, cobrindo com um pano

Preaqueça o forno a 180

Coloque uma bolinha da massa em um copo com água para verificar se a massa já cresceu (a bolinha sobe)

Quando a massa tiver crescido, unte uma forma grande com azeite de oliva e corte a massa com uma faca, colocando os pedaços na forma para assar

Antes de colocar no forno, pincele os pães com um ovo batido (não precisa ser só a gema)

O pão demora entre 20 e 30 minutos para assar; quando começar a sentir o aroma, é porque já está pronto

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/11870-pao-de-aipim-delicioso-e-saudavel.html>