

# PÃO INTEGRAL VEGANO

## INGREDIENTES

- 1 pacote de fermento biológico seco (10 g)
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 3 copos de água
- 500 g de farinha branca
- 500 g de farinha integral
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 copo de aveia
- 30 g de gergelim
- 30 g de semente de linhaça
- 1 copo de óleo

## MODO DE PREPARO

Coloque a água para esquentar

Para saber o ponto certo, coloque o dedo e se conseguir ficar com ele na água por 10 segundos, está no ponto

Misture o fermento com o açúcar e um pouco da farinha branca

Coloque a água, mexa e deixe descansar por 15 minutos

Misture o sal na farinha integral e coloque na mistura do fermento

Adicione a aveia, o óleo, o gergelim e a linhaça e misture bem

Adicione aos poucos a farinha branca, até não grudar mais nas mãos

Sove bem a massa e deixe descansar por uma hora

Modele os pães e coloque em uma forma

Deixe descansar por mais 40 minutos

Preaqueça o forno a 180º C por 20 minutos

Asse em forno médio/baixo por aproximadamente 40 minutos

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/4328-pao-integral-vegano.html>