

PÃO INTEGRAL

INGREDIENTES

1/2 kg de farinha de trigo

150 g de farelo de trigo

100 g de farinha de aveia

50 g de linhaça

50 g de fermento biológico

1 colher (sopa) de sal

4 colheres (sopa) de açúcar

600 ml de água morna

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador, exceto a farinha de trigo

Acrescente a farinha de trigo aos poucos em um recipiente maior

Quando a massa desgrudar das mãos, dê a forma de pão

Divida a massa em duas assadeiras para pão de forma, untadas com óleo

Coloque massa até a metade da assadeira e deixe crescer por 30 minutos

Coloque para assar por 30 minutos

©2025 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/5873-pao-integral.html>