PÃES QUÂNTICOS

INGREDIENTES

400 ml de água

25 g de fermento para pão

100 ml de óleo

1 colher (sobremesa) de sal

2 colheres (sopa) de açucar mascavo

1 xícara (chá) de aveia

1/2 xícara (chá) de germem de trigo

1 xícara (café) de semente de linhaça

2 copos (requeijão) de farinha de trigo integral

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, misture o fermento com o açúcar e água morna, dissolva o fermento.

Acrescente os outros ingredientes.

Em uma superfície limpa e enfarinhada, sove bem a massa.

Deixe crescer até dobrar de volume (cerca de 20 minutos).

Modele os pães e coloque-os em formas de bolo inglês forrada com papel manteiga.

Depois deixe crescer novamente (cerca de 20 minutos).

Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13204-paes-quanticos.html