

PÃO DE IOGURTE E GRÃOS

INGREDIENTES

450 g de farinha de trigo integral

150 g de farinha de trigo branca

1/2 xícara de azeite

1/2 xícara de água morna

1 iogurte desnatado

2 ovos

10 g de fermento seco

2 colheres de semente de linhaça

2 colheres de semente de chia

2 colheres de aveia

2 colheres de nozes

2 colheres de açúcar mascavo

1/2 colher de sal

1 gema p pincelar

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador coloque os ovos, o iogurte, o óleo e a água morna e o fermento seco

Em seguida bata por três minutos e acrescente o açúcar mascavo e o sal

Bata mais três minutos, despeje o líquido em uma bacia, que já está com a farinha integral

Misture devagar quando perceber que falta farinha acrescente a branca aos poucos

Vá trabalhando a massa, coloque os grãos, nozes, linhaça, chia , aveia e uva passa

Distribua bem e continue sovando, quando soltar das mãos, ponha para crescer em local fechado (eu coloco dentro do micro-ondas)

Depois que dobrar o tamanho, dobree novamente para tirar o ar

Agora coloque na forma desejada e pincele com gema coada e batida, pode colocar um pouco de aveia

Deixe crescer novamente até dobrar de tamanho

Coloque em forno quente de 20 a 25 minutos ou até que doure.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13468-pao-de-iogurte-e-graos.html>