

# PÃO INTEGRAL DE CENOURA E IOGURTE

## INGREDIENTES

450 g de farinha de trigo integral

60 a 70 g de farinha de trigo branca

2 ovos

1 iogurte desnatado

1/2 xícara de água morna

1/2 xícara de azeite

1 colher de café

1 cenoura ralada

2 colheres de semente de linhaça

2 colheres de nozes

2 colheres de aveia

2 colheres de chia

2 colheres de açúcar mascavo

10 gramas de fermento seco

1 gema para pincelar

## MODO DE PREPARO

Comece batendo os ovos no liquidificador junto com iogurte e a água morna.

Em seguida acrescente o óleo, açúcar, sal, café e o fermento seco e bata por três minutos.

Despeje a mistura na bacia que contém a farinha aos poucos, vá sempre mexendo

Use a farinha branca para chegar ao ponto, coloque cenoura ralada, aveia e semente de linhaça, chia, uvas passas e nozes (vai do gosto).

Misture bem, trabalhe a massa com cuidado

Quando soltar das mãos, ponha para crescer em uma bacia coberta com papel filme, ou plástico

Deixe dentro do micro-ondas por meia hora, depois que crescer amasse novamente e ponha na forma

Deixe crescer já pode pincelar com a gema e colocar a aveia e as nozes

Enfeite a gosto e asse em forno quente por 25 a 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13477-pao-integral-de-cenoura-e-iogurte.html>