PÃO 100% INTEGRAL ANA LOPES

INGREDIENTES

3 xícaras de farinha de trigo integral (440g)

1 colher (sopa) de açúcar mascavo (15g)

1 colher (sopa) e meia de fermento biológico seco(10g) ou 40g de fermento fresco.

3 colheres (sopa) de aveia em flocos (opcional)

1 colher (chá) de sal (10g)

1/2 xícara de azeite de oliva (170ml)

1 e 1/2 xícara de água (400ml)

MODO DE PREPARO

Para fazer o nosso pão integral vamos precisar de um recipiente grande para fazer a mistura dos ingredientes, lembrando que você também pode fazer no liquidificador ou na batedeira.

Vamos começar colocando toda a nossa água, o azeite de oliva, o fermento, o açúcar mascavo e o sal.

Misture tudo.

Coloque a aveia em flocos e misture novamente.

Agora vamos começar a colocar a farinha aos poucos.

Coloque algumas colheres, e mexa, adicione mais colhere e mexa novamente, faça isso até terminar de misturar toda a farinha.

O segredo dessa massa é incorporar a farinha aos poucos.

Misture e mexa muito bem a massa pois nós não vamos sovar ela.

Após misturar bem, está pronta a massa. A consistência dela será bem elática e bem pegajosa.

Podemos passar ela para uma forma untada ou com papel manteiga, estou usando uma forma retangular para fazer pão de forma.

Podemos granular a parte de cima do nosso pão com aveia em flocos ou qualquer outro tipo de cereal ou semente que você tiver.

Deixe a massa descansar por 1 hora para poder crescer. Atenção nessa hora, pois caso esteja muito quente na sua casa, a probabilidade do seu pão crescer antes da hora é grande. Caso isso aconteça, pode levar pro forno mesmo antes de completar 1 hora.

Eu costumo deixar a massa descansando dentro de um saquinho plástico para não entrar ar e manter a temperatura.

Agora podemos levar o nosso pão integral ao forno.

Deixe assar em forno pré aquecido a 180 graus por 40 a 45 minutos.

Antes de tirar do forno, confira com uma faquinha espetando no meio do pãozinho para ver se está pronto. Se a

faca sair sequinha, pode desligar o forno, caso contrário deixe mais um pouco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13820-pao-100-integral-ana-lopes.html