

# PÃO 100% INTEGRAL DE LIQUIDIFICADOR

## INGREDIENTES

4 xícaras (chá) de farinha de trigo integral

1/2 xícara (chá) de óleo de coco

2 xícaras (chá) de água

1 colher (sopa) rasa de açúcar mascavo

1 colher (sopa) rasa de sal

2 colheres (sopa) de fermento biológico seco instantâneo

## MODO DE PREPARO

Coloque os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento e a farinha.

Vá colocando a farinha aos poucos, quando o liquidificador não bater mais, misture com uma colher.

Coloque o fermento e misture mais um pouco.

Despeje a massa dentro de uma forma de pão untada e enfarinhada, cubra com pano limpo.

Deixe em algum lugar quentinho para a massa crescer, deixe descansar por 1 hora.

Asse em forno médio por aproximadamente 40 minutos ou até que fique douradinho.

Agora é só desenformar!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13821-pao-100-integral-de-liquidificador.html>