

# PÃO SEMI-INTEGRAL

## INGREDIENTES

2 ovos

3 colheres (sopa) de açúcar mascavo ou demerada

400 ml de leite morno desnatado

6 colheres (sopa) de óleo de canola ou girassol

1 colher(sopa)de chia

3 colheres (sopa) de aveia em flocos grande

1 colher (chá) de sal

2 gemas para pincelar

2 e 1/2 xícaras de farinha de trigo integral

1/2 (xicara) de farinha de trigo para sovar

2 e 1/2 xícaras de farinha de trigo

1 sachê de fermento biológico instantâneo seco (10 g)

## MODO DE PREPARO

Em uma bacia grande, coloque os ovos, o açúcar, o óleo, a chia, a aveia, o fermento, o leite e o sal.

Misture tudo até que fique bem envolvido.

Em seguida, adicione a farinha de trigo e misture bem.

Sove a massa até que fique macia e homogênea, use a 1/2 xícara de trigo até que a massa desgrude da mão.

Volte a massa para a bacia e deixe crescer no forno por uma hora.

Passado essa uma hora, divida a massa em 15 pedaços iguais, faça bolinhas e acomode em uma forma untada e enfarinhada.

Pincele com as gemas e leve ao forno novamente, deixe crescer por mais uma hora.

Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaseisrapidas.com.br/receita/13930-pao-semi-integral.html>