PÃO DE AVEIA E FARINHA DE TRIGO INTEGRAL

INGREDIENTES

350 g de farelo de aveia

350 g de farinha de trigo integral

300 g ou até a massa dar o ponto de farinha branca especial

2 ovos

1 xícara de açúcar

1 colher (sopa) de sal

1 xícara de óleo (se quiser pode ser o de oliva)

2 xícaras de água morna

50 g de fermento biológico

1 colher (café) de canela em pó (opcional)

MODO DE PREPARO

Misture e bata no liquidificador o sal, açúcar, ovos, óleo, canela e a água morna.

Acrescente o fermento biológico e de uma pulsada no liquidificador (se bater muito o fermento não ativa).

Despeje o líquido do liquidificador em uma vasilha.

Polvilhe o farelo de aveia e a farinha integral previamente misturadas aos poucos sobre o líquido. Vá sovando.

Polvilhe a farinha branca até dar o ponto (que a massa não grude na mão).

Sove bastante até que fique uma bola homogênea.

Deixe crescer por cerca de uma hora. Não esqueça de cobrir com um pano para evitar insetos ou que caia algo em cima.

Depois de crescido, divida a massa em quatro partes.

Faça o pão enrolado.

Deixe crescer por mais meia hora.

Assar em forno à 200º C por cerca de 40 minutos ou até que esteja mais escuro por baixo.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14957-pao-de-aveia-e-farinha-de-trigo-integral.html