PÃO INTEGRAL CASEIRO

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de farinha integral

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 e 1/2 colher (chá) de sal

1 colher (sopa) de açúcar

1 tablete de 15 g de fermento biológico fresco

1 e 1/2 xícara (chá) de leite morno

1/2 xícara (chá) de óleo

1/2 xícara (chá) de farinha para cobrir a mesa

leite para pincelar o pão

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, adicione os ingredientes secos e misture, inclusive o fermento.

Cuidado para não ter contato com sal nesse momento da receita.

Adicione o leite morno e deixe-o até levantar as bolhas características da fermentação.

Adicione o óleo e misture até que vire uma massa consistente.

Higienize a bancada ou mesa e cubra de farinha, depois coloque a massa e sove até que a massa fique com uma aparência lisa.

A massa deve ficar com uma textura bem mole, conforme você for sovando ela começará a tomar forma.

Se começar a absorver o líquido e grudar na mesa ou bancada, espalhe mais farinha e continue sovando.

Para a massa ficar lisa, leva aproximadamente 20 minutos.

Se você possuir um laminador de massa, coloque bastante farinha antes de passar por ele, assim a massa absorverá bem os líquidos e não grudará no cilindro.

Agrupe a massa no formato de uma bola e coloque em uma tigela para descansar.

Cubra a bacia com um plástico filme, depois deixe descansar em um lugar abafado e quente.

A massa irá dobrar de tamanho em aproximadamente 30 minutos.

Unte e enfarinhe 2 formas de pão, enrole as massas e coloque nas formas, depois deixe descansar por mais 30 minutos.

Durante este segundo descanso, ligue o forno em uma temperatura entre 180 ºC e 210 ºC para preaquecer.

No final do descanso, leve os pães ao forno médio e quando começar a endurecer a casquinha, abra o forno e com cuidado pincele a superfície com o leite.

Quando a casquinha escurecer, o pão está pronto e só aguardar ele esfriar e pode retirar da forma.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16909-pao-integral-caseiro.html