

# PÃO SEMI INTEGRAL

## INGREDIENTES

600 g de farinha de trigo  
400 g de farinha de trigo integral  
4 colheres (sopa) de açúcar  
1/2 colher (sopa) de sal  
2 colheres (sopa) de fermento granulado  
1/2 xícara de óleo de canola  
2 colheres (sopa) de chia  
2 xícaras de água morna (aproximadamente)

## MODO DE PREPARO

Coloque em uma bacia todos os ingredientes secos.

Misture bem, acrescente o óleo e a água aos poucos mexendo até desgrudar das mãos.

Leve até a mesa e amasse bem, sove a massa até ficar macia.

Coloque na bacia de novo e deixe crescer até dobrar de volume.

Divida a massa em duas partes, sove e modele dois pães.

Coloque na forma até crescer bem, leve ao forno pré aquecido em fogo médio por 50 minutos, aproximadamente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18129-pao-semi-integral-2.html>