

# PÃO SEM LACTOSE E COM FARINHA INTEGRAL

## INGREDIENTES

1 xícara (chá) de leite sem lactose morno (300 ml)

3 ovos

½ xícara (chá) de óleo (150 ml)

1 colher (sopa) de açúcar

1 colher (sopa) de sal

1 colher (café) de canela em pó

2 tabletes de fermento para pão

3 xícara (chá) farinha integral (900 gr)

15 castanhas-do-pará picadas

3 colheres (sopa) de uva-passas

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o leite, os ovos, o óleo e o fermento até fique uma massa homogênea.

Acrescente o açúcar, a canela e o sal e bata novamente.

Coloque a farinha em um refratário, as castanhas picadas e as uva-passas, misture o líquido e mexa até que a massa fique lisa (obs: a massa ficará um pouco mais dura do que massa para bolo).

Cubra a vasilha com uma tampa, enrole em uma coberta e aguarde até que a massa dobre o volume (aproximadamente 50 minutos).

Unte com óleo e farinha integral uma forma de bolo inglês (C30cm x L10cm x A10cm) e despeje a massa.

Preaqueça o forno em 150°C.

Espere 30 minutos para que a massa cresça mais um pouco, envolva novamente com uma coberta (a massa irá crescer mais, assim, para evitar que ela abaixe, não cubra a forma com uma tampa e sim como uma vasilha mais alta).

Depois, leve ao forno a 180°C por mais 30 minutos.

Este pão fica com a casca crocante e a massa macia.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18857-pao-sem-lactose-e-com-farinha-integral.html>