

# PÃO FRANCÊS INTEGRAL

## INGREDIENTES

- 1 kg de farinha de trigo integral
- 4 xícaras de água
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 colher de açúcar
- 2 sachês de fermento biológico seco
- 3/4 de copo de óleo de canola ou milho

## MODO DE PREPARO

Em uma vasilha grande, coloque a farinha e o óleo.

Em uma vasilha à parte, coloque o açúcar, o sal e o fermento, e misture com um pouco de água até ficar homogêneo.

Junte o fermento à farinha.

Misture com as mãos e adicione água morna aos poucos, até que se forme uma massa lisa que desgrude das mãos.

Cubra com PVC e aguarde a massa dobrar de tamanho.

Após esse tempo, abra a massa com o rolo, molde os pães e leve para assar por aproximadamente 30 minutos, a 180º C.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18983-pao-frances-integral.html>