

# PÃO 100% INTEGRAL

## INGREDIENTES

Massa:

1 kg de farinha de trigo integral fina

1 colher (sopa) de sal marinho

1 envelope de fermento biológico seco

2 copos e 1/2 de água morna

1/2 copo de óleo ou azeite

Ingredientes opcionais:

castanha triturada, gergelim, linhaça triturada, gérmen de trigo (1 colher de sopa) ou aveia (no máximo 2 colheres de sopa).

escolher apenas um ingrediente opcional.

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela grande, misture bem 400 g de farinha integral e o restante dos ingredientes secos. Acrescente o óleo e toda a água morna de uma vez.

Adicione aos poucos o restante da farinha integral, mexendo bem para não ficar "embolado".

Adicione a farinha até a massa desgrudar das mãos.

Divida a massa na quantidade desejada (filão ou bolinha) e abra com o rolo.

Enrole a massa no formato desejado, coloque na forma e deixe crescer até dobrar de tamanho.

Depois de crescida a massa, coloque os pães em forno médio (180° C), preaquecido, por 40 minutos (ou até dourar).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19956-pao-100-integral.html>