

# PÃO DE SEMENTES

## INGREDIENTES

300 ml de água morna

1 pacote de fermento seco

50 ml de azeite

1/2 colher (chá) de sal

150 g de farinha de trigo integral

350 g de farinha de trigo

1 colher (sopa) de cada uma das sementes: girassol, linhaça, gergelim e chia

azeite e farinha para untar e polvilhar a forma

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, dissolva o fermento na água e então junte o azeite e o sal e misture.

Junte as farinhas e amasse bem.

Junte as sementes e sove bem (acrescente aos poucos as sementes pois fica mais fácil de sovar).

Faça uma bola, polvilhe com farinha e deixe descansar por 20 minutos coberto com pano úmido.

Coloque numa forma retangular para pão untada e polvilhada

Asse em forno preaquecido a 180º C, por 30 a 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20069-pao-de-sementes.html>