

PÃO INTEGRAL CASEIRO MULTIGRÃOS

INGREDIENTES

35 g de fermento biológico fresco

420 ml de água morna

100 ml de óleo de canola

1 colher (sobremesa) de sal

3 colheres (sobremesa) de açúcar mascavo

1/2 xícara (chá) de aveia

1/4 de xícara (chá) de gergelim branco

1/4 de xícara (chá) de gergelim preto

1/2 xícara (chá) de linhaça

2 colheres (sopa) de chia

2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral

farinha de trigo branca para dar o ponto

MODO DE PREPARO

Em recipiente, misture o fermento e o açúcar mascavo até dissolver.

Acrescente os demais ingredientes um a um e misture.

Limpe uma superfície lisa e enfarinhada e sove bem a massa até que desgrude das mãos.

Retorne ao recipiente, cubra com pano de prato e deixe crescer até dobrar de volume.

Abra a massa com um rolo, divida em 2 ou 3 partes, enrole e coloque em formas retangulares untadas.

Deixe crescer novamente.

Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 35 minutos.

Depois de frio, embale em saquinhos de plástico.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/20132-pao-integral-caseiro-multigraos.html>