

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://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20132-pao-integral-caseiro-multigraos.html>