

PÃO CASEIRO INTEGRAL SUPER FÁCIL

INGREDIENTES

2 copos (200 ml) de farinha de trigo integral

1 copo (200 ml) de água morna

1/2 colher (sopa) de sal

1/2 colher (sopa) de açúcar

1/4 (de um copo de 200 ml, ou seja, 50 ml) de azeite extravirgem de oliva

1 colher (sopa) cheia de fermento seco para pão

1 colher (sopa) de linhaça (é opcional)

MODO DE PREPARO

Coloque no liquidificador os ingredientes, deixando o fermento e a farinha por último.

A farinha de trigo integral é para ser colocada aos poucos, com o liquidificador em funcionamento.

Coloque o fermento quando já tiver colocado metade da farinha.

Depois, prossiga colocando o restante da farinha.

Se o liquidificador tiver dificuldade de trabalhar no início, use uma colher de pau para ajudar a mexer os ingredientes.

Bata tudo muito bem (a massa fica bem grudenta e mole, é normal).

Unte uma forma com azeite e farinha e despeje a massa nela.

O próximo passo é deixar a massa descansar em local quente por 20 minutos, cobrindo-a com um paninho levemente úmido.

Se estiver frio, aqueça o seu forno, desligue-o e coloque a massa dentro dele para descansar e crescer.

Finalizado o tempo de crescimento, é só levar ao forno médio (180° C) preaquecido para assar.

O tempo de cozimento fica em torno de 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20600-pao-caseiro-integral-super-facil.html>