PÃO INTEGRAL FUNCIONAL (CENOURA, CHIA E LINHAÇA)

INGREDIENTES

1 cenoura média ralada

4 colher (sopa) farelo de linhaça

4 colher (sopa) chia em grãos

240 ml água morna

1 colher (sopa) de óleo (girassol, canola, milho ou soja)

1 e 1/2 colher (chá) de sal

1 colher (sopa) de açúcar (qualquer tipo)

3 copos (americanos) de farinha de trigo integral

1 colher (sopa) de fermento biológico seco

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, coloque o fermento, o açúcar, 1 colher (sopa) bem cheia de farinha de trigo e a água. Deixar agir por 15 minutos.

Em seguida, acrescente os demais ingredientes e sove bem a massa (ela fica macia e elástica).

Reserve-a por 1 hora para descansar e crescer em local úmido e aquecido.

Faça bolinhas ou em forma de pão, coloque em uma assadeira e leve ao forno (200º C) por 40 minutos. Ficarão douradas e muito saborosas.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22011-pao-integral-funcional-cenoura-chia-e-linhaca.html