

# PÃO INTEGRAL FÁCIL

## INGREDIENTES

4 e 1/2 xícaras de farinha de trigo integral

1 e 1/2 copo de leite desnatado ou semi desnatado

100 g de margarina light

1/2 xícara de açúcar mascavo ou fit

1 ovo

10 g de fermento biológico

sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador, o leite morno, a margarina derretida, ovo, o açúcar, o fermento e o sal.

Em um refratário, coloque o trigo e vá adicionando a mistura do liquidificador e mexa até homogeneizar bem a massa.

Coloque a quantidade de líquido suficiente pra que a massa fique homogênea, mas que não grude na mão.

Deixe a massa descansar de 50 minutos a 1 hora, depois unte em um refratário grande.

Faça bolinhos médios e leve ao forno médio por 20 minutos e está pronto!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22609-pao-integral-facil.html>