

PÃO INTEGRAL MULTI GRÃOS

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de farinha de centeio

1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral

1 e 1/2 xícara (chá) de margarina sem sal

1 colher (sopa) de açúcar

1 colher (sopa) de sal

1 colher (chá) fermento biológico seco

10 g de quinoa

1 colher (sopa) de semente de girassol

1 colher (sopa) de gergelim negro

1 colher (sopa) de aveia

1 colher (sopa) de linhaça dourada

200 ml de água

farinha de trigo para untar

MODO DE PREPARO

Coloque as sementes de molho em água filtrada por 2 horas.

Em uma vasilha, junte todas as farinhas, o sal, e a margarina.

Em um recipiente a parte, coloque o fermento, o açúcar e a água levemente aquecida e deixe descansar por 5 minutos.

Misture as duas massas e as sementes já coadas.

Adicione farinha integral até que a massa desgrude das mãos e sove por 10 minutos.

Deixe descansar em um recipiente fechado por 15 minutos e modele no formato que desejar.

Deixe crescer por mais 30 minutos em um recipiente bem fechado.

Despeje a massa em uma assadeira enfarinhada e leve ao forno alto, preaquecido, por 30 minutos.

Se desejar, decore os pães com grãos e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26006-pao-integral-multi-graos.html>