

# PÃO INTEGRAL DO NOÉ COM AVEIA E LINHAÇA

## INGREDIENTES

5 copos americanos (500 g) de farinha integral

1 envelope de fermento biológico seco, para pão (10 g)

1 e 1/2 copos americano de aveia em flocos médios

1/2 copo americano de sementes de linhaça ou 1/4 copo de linhaça e 1/4 copo de gergelim

2 colheres de café cheias de sal

1 colher de sopa bem cheia de maisena peneirada

2 a 3 copos americanos (350 a 450 ml) de água

2 colheres de sopa de azeite

## MODO DE PREPARO

Num recipiente largo, junte e misture bem a farinha, a aveia, o fermento, a maizena, o sal e as sementes.

Acrescente aos poucos, a água e o azeite, até formar uma bola que grude pouco nas mãos.

Sova bem (com força por 10 a 15 minutos) até obter uma massa lisa e homogênea.

Divida a massa e modele duas bolas.

Coloque em cima de um papel manteiga, enfarinhado e de uma grade (ou de uma assadeira untada e enfarinhada).

Faça um corte (com um gilette ou uma faca super afiada para não amassar cortando) em formato de cruz, no topo da massa.

Cubra e deixar crescer, até dobrar de volume (entre 30 minutos e 2 horas e 30 minutos, dependendo da temperatura ambiente).

Pincele com clara de ovo, batida até ela começar espumar, e decore com sementes de linhaça e/ou gergelim.

Assar em forno preaquecido médio (170°C a 180°C) por, mais ou menos, 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26859-pao-integral-do-noe-com-aveia-e-linhaca.html>