

# PÃO INTEGRAL SEM AÇÚCAR E LACTOSE

## INGREDIENTES

2 colheres (de chá) de sal

4 copos de farinha de trigo integral fina

1 copo de farinha ou farelo de aveia

3 colheres (de chá) de fermento biológico granulado seco

2 copos de água morna

3 colheres (de sopa) de óleo de canola

grãos à vontade (linhaça, centeio, semente de girassol tostada, chia, quinoa, amaranto, aveia)

## MODO DE PREPARO

Em uma vasilha grande, misture primeiro o óleo, a água morna e o sal.

Em seguida, adicione os ingredientes secos, menos os grãos.

Mexa devagar com uma colher, até poder sovar com as mãos.

Após sovar por alguns minutos, adicione os grãos e misture-os de maneira uniforme na massa.

Molde no formato desejado e coloque numa forma untada (óleo de canola e farinha de trigo integral) ou acomode a massa diretamente numa forma para pães untada.

Deixe a massa descansar por pelo menos 30 minutos.

Leve ao forno médio por 40 minutos ou até que não grude mais no palito/garfo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28084-pao-integral-sem-acucar-e-lactose.html>