

# MASSA INTEGRAL CASEIRA DE WRAP

## INGREDIENTES

1 xícara de chá de farinha de trigo (sem fermento)  
1 xícara de chá de farinha integral (ou farinha de aveia)  
2 colheres (chá) de sal  
2 colheres (chá) de açúcar  
4 colheres (sopa) de manteiga  
1/2 tablete (7,5 g) de fermento biológico  
1 clara  
água morna

## MODO DE PREPARO

Peneire a farinha, junte o sal, o açúcar, 2 colheres de manteiga, o fermento e a clara.

Misture aos poucos os ingredientes com as mãos e vá adicionando água morna até formar uma massa homogênea.

Divida a massa em 7 partes iguais, faça bolinhas e embrulhe-as com filme plástico.

Deixe descansar, cerca de 30 minutos.

Em seguida, coloque a massa numa superfície enfarinhada.

Abra cada uma das bolinhas com um rolo de macarrão até obter uma massa fina e uniforme.

Com a manteiga restante, unte as assadeiras.

Acomode as massas e leve ao forno por 20 minutos.

A massa deverá ficar levemente firme e não deverá dourar.

Assim que retirar as massas do forno, guarde-as, uma a uma, em filme plástico próprio para alimentos, para não perder umidade.

O pão pode ser guardado em geladeira 1 a 3 dias.

Deixe a massa enrolada no filme plástico e retire somente antes de usar.

Recheie a gosto, enrole e aqueça no forno ou frigideira antiaderente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29706-massa-integral-caseira-de-wrap.html>