

PÃO INTEGRAL DA FERNANDA

INGREDIENTES

500 g de farinha de trigo (branca)

500 g de farinha de trigo integral

linhaça, gergelim ou outras sementes (opcional)

1 pacotinho de fermento biológico seco instantâneo

1 colher de sopa de sal

3 colheres de sopa de açúcar mascavo

1/2 xícara de chá de óleo (soja, milho, canola ou o que preferir)

1 copo de água morna aproximadamente (o quanto baste para dar o ponto a massa)

MODO DE PREPARO

Coloque as farinhas em uma bacia grande, propícia para depois se trabalhar a massa com as mãos.

Acrescente todos os ingredientes secos, faça um buraco no meio da mistura e acrescente o óleo, incorporando-o.

Despeje a água aos poucos, misturando com a mão, até que fique no ponto a uma massa elástica e amasse deixando macia, sem grudar nas mãos.

Preaqueça o forno e deixe aquecer (vazio).

Divida a massa em duas partes e estique não muito fina.

Enrole como um rocambole e coloque em formas untadas com óleo.

Desligue o forno e coloque dentro a forma com os pães para crescer, por aproximadamente 1 hora.

Quando dobrar o tamanho, ligar o forno e assar por aproximadamente 1 hora, até que fiquem dourados.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30927-pao-integral-da-fernanda.html>