

PÃO DE AVEIA E MEL

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de mel
- 2 ovos
- 1/2 xícara de azeite ou óleo de canola
- 1 colher e 1/2 de chá de sal rasa
- 1 caixa de farinha de aveia
- 1/2 xícara de leite desnatado
- 1 copo e 1/2 de farinha de trigo
- 150 g de fermento seco para pão
- 1 colher de sopa de aveia em flocos

MODO DE PREPARO

Em um recipiente aberto, misture toda a farinha de aveia da caixa com um copo de farinha de trigo.

Abra um buraco no meio da mistura e coloque o fermento dissolvido no leite.

Espere cinco minutos até o fermento dissolver totalmente.

Enquanto isso bata no liquidificador o mel, os ovos, o sal, o azeite ou óleo de canola, bater por dois a três minutos.

Depois usando as mãos limpas, misture o fermento na farinha, colocando aos poucos a mistura do liquidificador. Continue amassando até que todos os ingredientes estejam bem ligados, se a massa ficar muito úmida coloque mais um pouco de farinha de trigo e continue amassando por uns dez minutos. Cuidado para a massa não ficar muito seca.

Deixe-a descansar por dez minutos.

Abra a massa e enrole como pequenos pãezinhos.

Umedeça com água e espalhe os flocos de aveia.

Deixe descansar na forma mais dez minutos.

Depois só levar ao forno preaquecido a 180°C por vinte minutos.

Deguste à vontade.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31143-pao-de-aveia-e-mel.html>