

# PÃO INTEGRAL DE AVEIA

## INGREDIENTES

2 xícaras de farinha de trigo integral  
1 xícara de farinha de aveia  
50 ml de óleo  
200 ml de água morna  
10 g de fermento biológico seco  
2 colheres de sopa de açúcar mascavo  
1 colher de sobremesa de sal  
farinha de trigo branca para dar liga na massa  
1 colher de sopa de azeite de oliva

## MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture bem a farinha de trigo integral com a farinha de aveia, o açúcar mascavo, o sal e o fermento.

Faça um furo no meio da mistura dos ingredientes acima e acrescente o óleo e a água morna.

Misture bem e vá acrescentando a farinha de trigo branca até a massa ficar homogênea, sem grudar das mãos.

Cubra com um pano e deixe a massa descansando por aproximadamente 20 minutos.

Molde o pão no seu formato preferido e coloque em uma forma untada com o azeite de oliva.

Deixe a massa descansando novamente, até que ela dobre de tamanho.

Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 a 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31378-pao-integral-de-aveia.html>