

PÃO INTEGRAL DELICIOSO

INGREDIENTES

1 kg de farinha de trigo sem fermento

2 xícaras (chá) de fibra de trigo

2 xícaras (chá) de gergelim

1 xícara (chá) de passas de uva

1/4 de xícara (chá) de chia

1/4 de xícara (chá) de aveia em flocos

1/2 xícara (chá) de óleo

1/2 xícara (chá) de mel de rapadura

1 colher (rasa) de sal

1 envelope de fermento biológico

1/2 litro de água morna

MODO DE PREPARO

O mel de rapadura é muito simples. Eu ponho no fogo com um pouco de água no fogo baixo só para derreter a rapadura. É rapidinho e a rapadura derrete.

Em seguida misture com a água morna, acrescente o fermento, o óleo e o restante dos ingredientes menos a farinha de trigo. Misture bem e vá acrescentando a farinha, aos poucos, até ficar uma massa bem macia, sem grudar nas mãos.

Pode acontecer de não precisar de exatamente 1 kg.

Em seguida modele como quiser. Eu gosto de fazer como um pão de forma.

Coloque em uma forma untada com óleo por 2 horas para crescer.

Assar em forno preaquecido a 180°C por mais ou menos 45 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31949-pao-integral-delicioso.html>