

# 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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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