

# PÃO CASEIRO 100% INTEGRAL

## INGREDIENTES

1 kg de farinha de trigo integral fina

4 tabletas de 15 g cada de fermento biológico fresco

2 copos e 1/2 de água morna

2 colheres (sopa) de açúcar (preferencialmente açúcar mascavo)

1 ovo

1 colher (sopa) de sal (preferencialmente sal marinho ou light)

1 copo de óleo

2 colheres (sopa) linhaça dourada (opcional)

2 colheres (sopa) aveia em flocos (opcional)

## MODO DE PREPARO

Dissolva o fermento biológico fresco na água morna.

Coloque em um liquidificador o óleo, o açúcar, o sal, o ovo e o fermento biológico fresco dissolvido, bater até formar uma mistura homogênea.

Colocar essa mistura em uma bacia grande e acrescentar a linhaça dourada e a aveia em flocos. Ir acrescentando a farinha de trigo integral fina aos poucos, misturando sempre com as mãos, até que forme uma massa que desgrude das mãos e da bacia (pode ser que não seja utilizado toda a quantidade de trigo, respeitar o ponto ideal da massa "uma massa que desgrude das mãos e da bacia").

Deixar crescer por 30 minutos (em dias frios, sugiro aquecer o forno por uns 5 minutos e desligá-lo, então coloque a bacia com a massa coberta por um pano de prato dentro do forno com a porta entreaberta).

Sove a massa por uns 2 minutos, em uma bancada ou mesa higienizada e polvilhada de trigo para que a massa não grude.

Divida a massa em 2 partes iguais. Enrole cada uma das partes para formar um cilindro. Coloque cada parte em uma forma própria para pão untada com óleo e farinha de trigo. Polvilhe um pouco da aveia em flocos sobre a massa para decorar. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 30 a 40 minutos a 205°C. Retire do forno e desenforme os pães ainda quentes. Aguarde esfriar por completo antes de consumir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/32024-pao-caseiro-100-integral.html>