

# PÃO INTEGRAL DA ROSE

## INGREDIENTES

- 2 cubos de fermento biológico fresco (40 gramas)
  - ¾ xícara de chá de açúcar (150 ml)
  - 2 ovos
  - 1 xícara de chá de leite morno (200 ml)
  - 1 xícara de chá de água morna (200 ml)
  - 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
  - 1 xícara de café de óleo
  - 1 pitada de sal
  - 3 xícaras de farinha de trigo\*
  - 3 xícaras de farinha de trigo integral
  - 1 batata média cozida e amassada (pode substituir por mandioca)
  - 1 xícara de chá de gergelim dourado ou linhaça
- \* a massa não pode ficar nem muito dura, nem muito mole.

## MODO DE PREPARO

Numa vasilha misturar a farinha de trigo branca e a integral, o fermento, a metade do açúcar, a água e o leite.

No liquidificador bater a batata com os ovos, o óleo, a margarina, o sal e a outra metade do açúcar.

Junte aos ingredientes da vasilha e misture, adicionando mais farinha se necessário.

Faça bolinhas do tamanho que preferir e coloque na forma untada.

Deixe a massa descansar até crescer por 30 minutos.

Achate com as mãos cada uma das bolinhas.

Passa um pouco de água, polvilhe com o gergelim ou a linhaça, aperte novamente para grudar o gergelim.

Deixe crescer novamente, coberto com pano, por aproximadamente 1 hora.

Leve ao forno preaquecido por cerca de 30 minutos a 180 graus ou até que fique dourado.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32643-pao-integral-da-rose.html>