

# PÃO INTEGRAL PRÁTICO

## INGREDIENTES

2 xícaras de leite morno

1/2 xícara de azeite

2 ovos inteiros

2 colheres (sopa) de açúcar

1 colher (sobremesa) de sal

1 envelope de fermento biológico

1 xícara de aveia

1 xícara de farinha de trigo branca

3 xícaras de farinha de trigo integral

3 colheres (sopa) de farinha de linhaça

## MODO DE PREPARO

Bata os seis primeiros ingredientes no liquidificador por cerca de 5 minutos.

Quando estiver bem batido misture aos ingredientes secos numa tigela.

Unte uma forma de pão, coloque a massa e deixe descansar por 40 minutos ou até dobrar de tamanho.

Leve ao fogo por 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33875-pao-integral-pratico.html>