

# PÃO INTEGRAL DA VALDA

## INGREDIENTES

2 xícaras de trigo integral  
1 xícara de germe de trigo  
1 xícara de aveia  
1 xícara de farinha de linhaça  
10 unidades de castanhas do pará picadas  
1 colher de sopa de sal  
3 colheres de sopa de açúcar  
1 xícara de óleo  
1 colher de fermento granulado seco  
4 copos (americano) de água morna  
trigo branco até dar ponto de soltar das mãos (não chega a 1 kg)

## MODO DE PREPARO

Colocar todos os ingredientes numa bacia e a água morna.  
Acrescentar um pouco de trigo até ficar um mingau grosso.  
Deixar crescer até dobrar de volume (mais ou menos 30 minutos).  
Depois, colocar farinha de trigo branca e sovar até a massa não grudar mais nas mãos.  
Modelar os pães e deixar crescer até dobrar de volume.  
Assar por 40 minutos em temperatura de 200°C.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34259-pao-integral-da-valda.html>