

# PÃO INTEGRAL CASEIRO E MACIO

## INGREDIENTES

- 1 ovo
- 60 ml de óleo de girassol
- 100 ml de água morna
- 50 ml de leite desnatado morno
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara ou mascavo
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de semente de chia
- 2 colheres (sopa) de aveia
- 50 g de farinha de trigo comum
- 3 xícaras de farinha integral (ou o quanto baste para dar o ponto)
- 20 g de fermento biológico fresco

## MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes com exceção das farinhas que devem ser adicionadas aos poucos

Sove até obter uma massa que não grude mais nas mãos

Deixe descansar por pelo menos 30 minutos

Faça como desejar

Após modelar os pães em forma untada, deixe descansar por mais 20 minutos e depois leve ao fogo pré

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/3435-pao-integral-caseiro-e-macio.html>