

PÃO DE FORMA INTEGRAL FUNCIONAL

INGREDIENTES

45 g de fermento biológico fresco
1 colher de sopa de açúcar
1 colher de café de sal
1 xícara de água
1 ovo
1 pote de iogurte natural
1 xícara de farinha de trigo integral
400 g de farinha de trigo
100 g de sementes de chia

MODO DE PREPARO

Misture o fermento e o açúcar até que ele se dissolva e fique líquido.

Em seguida, basta ir adicionando os ingredientes um a um, na ordem disposta, sempre mexendo.

Sove bem, até obter uma massa lisa e homogênea. Atenção neste ponto, a massa não fica totalmente desgrudando das mãos. Fica um pouco úmida, devido à farinha integral.

Disponha a massa em forma untada com óleo.

Pincele água na superfície da massa.

Deixe crescer por 40 minutos.

Asse em forno a 180°C, por 30 a 35 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35146-pao-de-forma-integral-funcional.html>