

# 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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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