

# PÃO INTEGRAL MACIO E RÁPIDO

## INGREDIENTES

3 xícaras de farinha de trigo integral

3 xícaras de farinha de trigo comum

2 ovos

1 colher de sopa (rasa) de sal

1/4 xícara de açúcar

1 e 1/2 colher de fermento biológico seco

1/2 xícara de azeite

1 e 1/2 xícara de água fervendo

1/3 xícara de água morna

## MODO DE PREPARO

Junte o azeite, sal e açúcar em um recipiente e adicione a água fervendo. Mexa até dissolver todos os ingredientes. Reserve.

Em um recipiente pequeno, coloque o fermento biológico e a água morna. Homogenize até dissolver todo o fermento. A temperatura da água deve estar confortável para deixar o dedo sem queimar. Reserve.

Quando as misturas dos recipientes preparados já estiverem frios, misture a farinha integral, metade da farinha de trigo comum, os ovos, a mistura do passo um e a mistura do passo dois. Mexa a massa bastante com as mão e vá adicionando o restante da farinha de trigo comum aos poucos, sempre mexendo bem até tornar a massa bem homogênea.

Quando a massa estiver soltando da mão, coloque sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo e sove por mais 8 minutos, até que esteja bem elástica.

Divida a massa em 4 pedaços (formato de pão de rolo ou bolas) de tamanhos iguais e coloque sobre um refratário untado até dobrar de tamanho (40 a 50 minutos). Dê espaço entre as bolas, pois a massa irá dobrar de tamanho. Preaqueça o forno.

Coloque a massa no forno e deixa assar em temperatura média por 20 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35822-pao-integral-macio-e-rapido.html>