

# PÃO INTEGRAL SEM LEITE

## INGREDIENTES

1 copo de água  
1/2 xícara de óleo  
2 ovos  
1 envelope de fermento biológico seco  
1 e 1/2 xícara de farinha integral  
3 xícaras de farinha de trigo  
1 colher de chá de sal  
2 colheres de chá de açúcar

## MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador a água, óleo e ovos.

Em uma vasilha misture a farinha integral com o fermento.

Acrescente a farinha de trigo, sal, açúcar e a mistura do liquidificador e vá amassando com as mãos até virar uma massa homogênea e modelável.

Talvez seja preciso colocar mais farinha de trigo para dar o ponto, vá acrescentando aos poucos.

Divida a massa em duas metades e coloque em uma assadeira untada.

Retire uma bolinha e coloque em um copo com água.

Quando ela subir está pronto para assar.

Assar em forno convencional, 180°C até dourar (em média 35 minutos).

Em forno elétrico, 180°C por 20 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36524-pao-integral-sem-leite.html>