

PÃO INTEGRAL DE FIBRA DE TRIGO

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá rasas de trigo branco
- 2 xícaras de chá rasas de fibra de trigo integral
- 2 xícaras de chá rasas de farinha de aveia
- 2 ovos sem separar gema e clara
- 2 colheres de sopa rasas de açúcar mascavo
- 2 xícaras de chá de leite morno
- 1/2 colher de sobremesa de sal marinho
- 1/2 xícara de óleo de milho
- 1 envelope de fermento químico seco

MODO DE PREPARO

Coloque juntos no liquidificador os seguintes ingredientes óleo, os ovos, o açúcar mascavo, o sal, o leite morno e o fermento, bata até misturar muito bem os ingredientes, mais ou menos 3 minutos.

Misture as massas (ingredientes secos) com a mão, bem misturadas a seco.

Agora vá despejando pouco a pouco o conteúdo do liquidificador sobre a massa.

Com uma colher de pau vá mexendo suavemente até que a massa fique homogênea (um pouco mole) não precisa sovar. Deixe-a descansar por uma hora. Coloque numa assadeira de (35 cm) ou numa forma para pão, a forma deve ser untada com óleo e fubá de milho.

Leve-a ao forno preaquecido a 190°C, por 45 minutos. Seu pão está pronto, bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36733-pao-integral-de-fibra-de-trigo.html>