

# PÃO INTEGRAL 4 GRÃOS

## INGREDIENTES

1 kg de farinha integral (aproximadamente)  
4 colheres (sopa) de açúcar mascavo  
1 colher (sopa) de sal (a gosto)  
100 ml de óleo de girassol  
500 ml de água morna  
30 g de semente de girassol  
30 g de aveia em flocos grande  
30 g de linhaça  
50 g de castanha-do-pará picada  
30 g de fermento biológico seco  
1 gema peneirada

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela grande coloque o fermento, o açúcar e a água morna.

Misture bem e deixe descansar por 15 minutos, coberto com plástico filme ou um pano úmido, até formar uma esponja.

Em seguida, acrescente o sal, o óleo e uma pequena parte da farinha e misture bem, prove o sabor para ver o ponto do sal.

Coloque todos os grãos e mais farinha, misture bem.

Acrescente farinha até desgrudar da mão, sove bem a massa.

Divida em duas partes, faça em formato de rolos e coloque em forma de pão untada e enfarinhada.

Deixe os pães descansar e crescer por 1 hora em localquentinho (embaixo de uma coberta, ou se morar em cidade fria, pode colocar o aquecedor por perto) cobertos com uma pano úmido.

Em seguida passe a gema peneirada sobre os pães suavemente e salpique grãos de aveia ou linhaça para enfeitar.

Leve ao forno preaquecido a 200°C, por aproximadamente 45 minutos ou até ficar douradinho.

Ele ficará com uma casquinha crocante e a massa macia.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/38345-pao-integral-4-graos.html>