

PÃO INTEGRAL FÁCIL COM AVEIA

INGREDIENTES

OPCIONAIS:

Opcionais: 2 colheres de sopa de semente de chia

2 colheres de sopa de linhaça triturada

MODO DE PREPARO

Misturar os ingredientes secos com uma colher (farinhas, aveia, fermento biológico, sal, açúcar).

Adicionar o azeite de oliva (ou manteiga) e a água morna e sovar com a mão até obter uma massa homogênea que não grude nas mãos. Pode ser que precise usar mais algumas colheres de farinha ou menos água para que a massa fique no ponto, por isso é bom adicionar a água aos poucos.

Modelar o pão na forma desejada e deixar crescer tapado por um plástico bem fechado por aproximadamente 30 minutos.

Colocar a massa em uma forma untada com manteiga (ou azeite) e farinha e deixe descansar por mais 15 minutos.

Pincelar a gema na superfície e polvilhar aveia em flocos finos ou gergelim (opcional) e assar em forno preaquecido na temperatura de 240°C por 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/38954-pao-integral-facil-com-aveia.html>