PÃO INTEGRAL VEGANO

INGREDIENTES

1 pacote de fermento biológico seco (10 g)

1 colher (sopa) de açúcar

3 copos de água

500 g de farinha branca

500 g de farinha integral

1 colher (sopa) de sal

1 copo de aveia

30 g de gergelim

30 g de semente de linhaça

1 copo de óleo

MODO DE PREPARO

Coloque a água para esquentar

Para saber o ponto certo, coloque o dedo e se conseguir ficar com ele na água por 10 segundos, está no ponto

Misture o fermento com o açúcar e um pouco da farinha branca

Coloque a água, mexa e deixe descansar por 15 minutos

Misture o sal na farinha integral e coloque na mistura do fermento

Adicione a aveia, o óleo, o gergelim e a linhaça e misture bem

Adicione aos poucos a farinha branca, até não grudar mais nas mãos

Sove bem a massa e deixe descansar por uma hora

Modele os pães e coloque em uma forma

Deixe descansar por mais 40 minutos

Preaqueça o forno a 180º C por 20 minutos

Asse em forno médio/baixo por aproximadamente 40 minutos

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/3912-pao-integral-vegano.html