PÃO CASEIRO LIGHT DA MONKA

INGREDIENTES

3 tabletes (ou 45 g) de fermento biológico

½ colher sopa adoçante dietético pó (tipo “Tal e Qual”)

1 e 1/2 colher café (aquela pequenininha mesmo) de sal light

30 ml de água morna – Isso mesmo, só um “tiquinho”

½ xícara (ou 100 ml) de leite desnatado morno

4 colheres de sopa (ou 100 g) de margarina light com sal

550 g de farinha de trigo integral

3 ovos inteiros

MODO DE PREPARO

Bata manualmente por 30 segundos e, em seguida, no liquidificador, por 20 segundos, na velocidade máxima, todos os ingredientes, exceto a farinha.

Retire a mistura do liquidificador e despeje-a numa vasilha de boca larga.

Adicione, aos poucos, a farinha, sempre misturando e mexendo com as mãos. O ponto correto é quando a massa não gruda nas mãos.

Em seguida, espalhe um pouco de farinha de trigo numa superfície lisa (mármore, granito, aço inox, etc), retire a massa da vasilha, faça um bolo uniforme e sove-o bastante. Esprema, amasse, aperte, misture, jogue contra a superfície, no mínimo por 5 minutos.

Agora que ela já “apanhou”, deixe-a descansar por uma hora na mesma vasilha que você utilizou antes (lavada e seca). Cubra a vasilha com um pano de prato (que não seja tipo toalha) – um pano de prato de algodão. A massa deverá dobrar de volume e criar bolhas. Não tenha pressa! Você vai gostar do resultado.

Agora, unte uma assadeira com uma quantidade mínima de margarina light ou azeite de oliva extra virgem (somente para os pãezinhos não grudarem) e reserve.

Molde os pãezinhos ao seu gosto (tipo broa, pão francês etc) e coloque-os na assadeira. A receita rende mais ou menos 10 a 12 pãezinhos, a depender do formato que você preferir. Use uma lâmina (gilete) para fazer uns cortes finos e superficiais na parte superior dos pães. Se é sua primeira receita, experimente fazer os pães com formatos diferentes para decidir, depois, qual o preferido.

Cubra a assadeira com aquele pano de prato de algodão não atoalhado e deixe descansar por mais 15 a 20 minutos. Vai continuar crescendo.

5 minutos antes de terminar esse novo descanso, acenda o forno e deixe aquecendo a uma temperatura de 230º C (se seu forno não tem termômetro ou termostato regulado, use a regulagem média-alta).

Uma vez que o forno esteja aquecido, coloque a assadeira com os pãezinhos e diminua a temperatura para 180º C, ou regulagem média. Deixe assim por 15 minutos.

Depois desses 15 minutos, aumente a temperatura do forno para 230º C ou regulagem média-alta e aguarde mais

17 a 20 minutos. Observe até que os pãezinhos estejam corados como você gosta (mais ou menos “moreninhos”). O tempo certo vai depender do formato que você deu aos pães. Anote esse tempo para poder repetir, pois você vai repetir!

Durante a operação no forno, seus pãezinhos vão crescer ainda mais um pouco.

Retire a assadeira do forno tão logo seus pães estejam corados como você gosta. Pronto. Aproveite e nos mande seus comentários! Bom apetite.

Se o seu forno tem “grill” (aquele aquecimento superior) você pode ligá-lo 2 minutos antes dos pãezinhos ficarem prontos, a fim de que a casca fique mais crocante. É uma questão de preferência.

Se seu forno for pequeno (tipo forninho elétrico) e não couber todos os pãezinhos numa única fornada, não há problema. Coloque o que der na primeira e mantenha os outros descansando. Quando terminar a primeira fornada, repita os procedimentos a partir do item 10 do “Modo de Preparo”.

Experimente também, com alguns pãezinhos, antes de levá-los ao forno, pincelar com um pouquinho de gema de ovo. Eles ficam mais corados, mas menos crocantes. Novamente, é uma questão de preferência. Faça isso somente com alguns e observe o que mais lhe agrada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44485-pao-caseiro-light-da-monka.html