PÃO NUTRITIVO COM SOJA

INGREDIENTES

1/2 xícara de soja em grão cozida em água

2 colheres de sopa cheias de linhaça

2 colheres de sopa de leite em pó

1/2 xícaras de azeite

2 xícaras de água morna

30 g fermento biológico

3 xícaras de farinha branca

1 xícara de farinha integral

1 xícara de farelo de trigo

1/2 xícara de aveia em flocos

1 colher de sobremesa de sal

2 colheres de sobremesa de açúcar

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os 5 primeiros ingredientes até obter um creme.

Acrescente o fermento e bata em velocidade baixa, só para quebrar e misturar o fermento.

Em uma bacia misture os produtos secos homogeneamente, acrescente aos poucos o creme, amasse moderamente (na mão ou batedeira) até obter uma pasta grudenta.

Cubra com plástico filme e deixe crescer por uns 40 minutos em ambiente quente (pode-se fazer uma estufinha no forno - ligue o forno em temperatura baixa por 4 minutos e desligue).

Mexa massa por mais uns 2 minutos e transfira para uma forma de pão grande untada e enfarinhada, ou coberta por papel manteiga.

Deixe crescer por mais 10 minutos (a massa deverá ultrapassar a borda, sem derramar).

Asse em forno médio (mais ou menos 150°C) por 35 minutos ou até dourar.

Para saber o ponto, bata na casca, se o barulho for oco está pronto.

Espere esfriar e desenforme. Rende um pão grande (umas 10 fatias finas). Fica ótimo e é muito nutritivo, além de ninguém dizer que tem soja!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45584-pao-nutritivo-com-soja.html