

# PÃO INTREGRAL CASEIRO

## INGREDIENTES

400 ml de água morna  
25 g de fermento fresco para pão  
100 ml de óleo  
1 colher (sobremesa) de sal  
2 colheres (sopa) de açúcar mascavo  
1 xícara (chá) de aveia  
1/2 xícara (café) de gérmen de trigo  
1 xícara (café) de semente de linhaça  
2 copos (requeijão) de farinha de trigo integral  
Farinha de trigo até dar o ponto

## MODO DE PREPARO

Em uma vasilha misture o fermento com o açúcar.  
Acrescente os outros ingredientes.  
Em uma superfície lisa e enfarinhada sove bem a massa.  
Deixe crescer até dobrar de volume.  
Modele os pães e coloque em forma de bolo inglês forrada com papel manteiga.  
Deixe crescer novamente.  
Leve ao forno.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46875-pao-integral-caseiro.html>