

# PÃO INTREGAL 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 (queijão) 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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