PÃO CASEIRO SAUDÁVEL

INGREDIENTES

2 saches fermento biológico seco (20 g)

420 ml de água morna

120 ml de óleo de sua preferência

1 colher (sobremesa) de sal

2 colheres (sobremesa) de açúcar mascavo

1/2 xícara (chá) de aveia em flocos

1 xícara de mix de grãos (gergelim branco, preto e integral, linhaça marron e dourada e chia)

2 xícaras de farinha de trigo integral

farinha de trigo branca até dar o ponto.

MODO DE PREPARO

Em um recipiente grande coloque o fermento, o açúcar mascavo e o sal

Acrescente a aveia, o mix de grãos e o trigo integral, misture novamente

Em uma superfície lisa, sove bem a massa até ficar lisa

Deixe descansar até dobrar de tamanho

Unte as forminhas e coloque a massa

Deixe descansar novamente até dobrarem de tamanho

Leve ao forno preaquecido a 180° C por 35 minutos

Deixe esfriar e embale em saquinhos de plástico

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/5327-pao-caseiro-saudavel.html