

PÃO INTEGRAL (2 PÃES)

INGREDIENTES

700 ml de água morna

200 ml de óleo

1 colher rasa (sopa) de sal

½ xícara (chá) de açúcar mascavo

50 g de fermento biológico fresco

½ xícara (chá) de semente de linhaça

1 xícara (chá) de germe de trigo

300 g de farinha de trigo integral

200 g de flocos de centeio ou farelo de centeio

1 kg de farinha de trigo branca (aproximadamente)

MODO DE PREPARO

Misture bem em uma bacia a água morna, o óleo, o sal, o açúcar mascavo, o fermento, a linhaça e o germe de trigo.

Acrescentar de uma só vez a farinha de trigo integral e os flocos de centeio mexendo bem. Acrescentar a farinha de trigo branca aos poucos até dar ponto de massa fofa. Amasse sobre uma superfície de mármore ou inox. Divida a massa em duas partes, formate os pães e colocar em uma forma para bolo inglês untada com pouco óleo. Deixar descansar até a massa dobrar de volume. Assar em forno médio preaquecido por 35 minutos aproximadamente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/54798-pao-integral-2-paes.html>