

PÃO INTEGRAL COM GRÃOS E PASSAS

INGREDIENTES

400 ml de água morna
2 tabletes de fermento fresco biológico
100 ml de óleo de girassol
2 colher de sopa de óleo de gergelim
1 colher de sobremesa de sal
2 colheres de sopa açúcar mascavo
2 copos americanos de farinha de trigo integral
1 xícara de chá de aveia em flocos médios
1 xícara de chá de germen de trigo
1 xícara de café de semente de linhaça dourada
1 colher de sopa de semente de girassol
1 colher de sopa de quinoa em flocos
50grs de uvas passas sem sementes
10 castanhas do Pará moídas, ou fatiadas
10 nozes moídas
farinha de trigo branca (o necessário)

MODO DE PREPARO

Dissolver em um recipiente o fermento com o açúcar mascavo, quando estiver líquido, acrescentar a água morna, o óleo, sal e os demais ingredientes.

Misturar e sovar a massa, acrescentando farinha de trigo branca até dar o ponto da massa.

Divida em três partes, deixe a massa descansar por uma hora, coberta.

Abra a massa e faça ficar da forma desejada.

Passe-a por flocos de aveia grossa (revestir).

Unte a forma com margarina e farinha de trigo.

Coloque a massa para assar em forno pré aquecido 180°C.

Deixe assar por aproximadamente 30 minutos, verifique se o palito está seco, como em um bolo.

Agora é só servir com um bom café!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/55362-pao-integral-com-graos-e-passas.html>