

# 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!

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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