

PÃO DE TRIGO INTEGRAL FÁCIL

INGREDIENTES

5 xícaras de trigo integral

3 xícaras de trigo

1 colher sobremesa de sal

3 colheres de sobremesa de açúcar

1 pacote de fermento biológico seco (usei Fermix)

4 ovos

$\frac{3}{4}$ xícara de azeite

1 $\frac{1}{2}$ xícara de água morna

MODO DE PREPARO

Misture numa vasilha grande todos os ingredientes secos.

Faça uma cova no meio e quebre 3 ovos.

Acrescente o azeite e a água e misture bem.

Retire da vasilha e sove bem até ficar lisa e desgrudar das mãos (se precisar polvilhe trigo).

Cubra com um pano de prato e deixe descansar até dobrar de volume.

Sove a massa novamente batendo com ela na mesa, divida-a em quatro e molde os pães, coloque numa forma untada e enfarinhada.

Pincele com a gema do outro ovo com um pouco de café.

Deixe crescer (coloque uma bolinha de massa em um copo de água quando subir asse).

Faça dois ou três cortes na superfície do pão.

Depois asse em forno moderado (200°C) por cerca de 50 minutos (depende de como quiser moreno e do forno).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/55512-pao-de-trigo-integral-facil.html>