

PÃO INTEGRAL DE CASCA DE ABÓBORA MORANGA

INGREDIENTES

10 g de fermento seco
600 g de farinha de trigo integral
1 ovo
2c colheres de azeite
5 g de sal rosa
2 xícaras de casca de abóbora moranga cozida
2 colheres de açúcar demerara
100 ml de água morna do cozimento das cascas
semente de girassol, gergelim, abóbora e castanhas a gosto

MODO DE PREPARO

Misture 100 ml de água morna, 10g de fermento seco, 2 colheres de açúcar demerara e 100 g de farinha de trigo integral
Em outra vasilha, misture todos os outros ingredientes
Após 15 minutos misturar a esponja e sovar bem
Após a sova, deixe descansar até dobrar de volume
Após, cilindrar e colocar em uma forma para bolo inglês untada e enfarinhada
Pincele com clara e coloque algumas sementes por cima para decorar
Deixe descansando mais 20 minutos enquanto preaqueça o forno a 200° C
Coloque para assar por mais ou menos 25 minutos até dourar por cima
Coloque em grade assim que retirar do forno

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/83-pao-integral-de-casca-de-abobora-moranga.html>