

Pão de forma integral

INGREDIENTES

- 02 ovos
- 03 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 01 colher de sobremesa de sal
- ½ xícara (chá) de margarina
- 1 ½ xícara (chá) de água morna
- 04 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- ½ xícara (chá) de aveia em flocos grossos
- 01 colher de sopa de quinoa
- 01 colher de sopa de linhaça dourada
- 01 colher de sopa de linhaça marrom
- 01 colher de sopa de gergelim preto
- 01 colher de sopa de gergelim branco
- 01 colher de sopa de chia
- 20g de fermento biológico seco

MODO DE PREPARO


1. Em uma tigela misturar a farinha de trigo integral, farinha de trigo refinada, aveia, quinoa, linhaça (dourada /marrom), gergelim (branco/preto), chia, fermento biológico.
2. Na batedeira, com o batedor globo, bata os ovos, açúcar, sal, margarina, água morna. Substituir o batedor por gancho (massas). Adicionar a mistura de farinhas, sementes e fermento e bater até obter uma massa de textura homogênea.
3. Dividir a massa em duas partes e distribuir, uniformemente, em duas formas para assar pão (antiaderente ou untada). Cubra as formas com pano limpo e deixe a massa crescer até dobrar de volume (cerca de 1 hora).
4. Assar em forno médio por 20 a 30 minutos.



rendimento 
02 pães (±600g cada)

tempo de preparo 
60 minutos

dificuldade 
média

valor nutricional 
02 fatias (50g)
138kcal / 3,25g fibra