



Receitinhas

PÃO INTEGRAL

INGREDIENTES:

- 4 copos de farinha de trigo integral
- 3 colheres (chá) de fermento biológico seco
- 2 e 1/2 copos de água morna
- 1 colher (chá) de sal
- 1/3 copo de óleo de coco
- 2 copos de farinha de trigo branca

MODO DE PREPARO:

Numa tigela, misture a farinha integral, o fermento e a água com a ajuda de uma colher de pau. Cubra com um pano e deixe descansar por dez minutos. Adicione o sal, o óleo e a farinha branca. Misture com as mãos até a massa ganhar forma. Leve a massa para uma superfície lisa polvilhada com farinha e amasse muito bem por volta de dez minutos. Adicione mais farinha se precisar. Unte duas formas de pão ou forre-as com papel manteiga e distribua a massa entre as duas formas. Deixe a massa descansar por uma hora em um lugar morno. Ligue o forno à 180°C e coloque os pães pra assar por 30 minutos. Retire do forno e retire da forma antes de esfriar completamente.

Dica: Acrescente sementes de chia se desejar





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

