



## PÃO INTEGRAL

13.3 fatias

### INGREDIENTES

- 280 gramas de farinha de trigo integral
- 140 gramas de farinha de trigo tipo 55
- 1 colher de café de fermento seco de padeiro (3 g)
- 375 ml de água morna

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça juntar as farinhas, o fermento padeiro e uma pitada de sal
- 2º Misturar tudo e adicionar a água morna
- 3º Misture tudo até massa homogénea. Tape a taça com película aderente e deixe a fermentar durante pelo menos 8 horas
- 4º Pré-aquecer o forno a 200°C
- 5º Numa bancada com farinha, amasse a massa que ficou a fermentar
- 6º Coloque em papel vegetal e numa panela de ferro ou pirex ou qualquer recipiente que possa ir ao forno
- 7º Deixe cozinhar por 45 min ou até estar cozido a seu gosto

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (60 g)	% DR
ENERGIA	177 kcal	106 kcal	5 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	6 %
H. CARBONO	36 g	22 g	8 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	9 %
SÓDIO	7 mg	4 mg	0 %