



## PÃO SÍRIO INTEGRAL

### INGREDIENTES

- 1 Xícara de farinha de trigo integral
- 1/4 de xícara de água
- 2 Colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e Pimenta a gosto

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Acrescente todos ingredientes em uma vasilha.
- 2º Com as mãos, misture bem os ingredientes, quando começar a ficar pesada sobre com as mãos. Após uns 2-3 minutos sovando, se ainda estiver muito mole, pode acrescentar um pouco mais de farinha. Caso a massa fique um pouco quebradiça, pode acrescentar pouquinho de água.
- 3º Separe a massa em várias bolinhas um pouco maiores que uma noz e abra com as mãos ou usando um rolo de cozinha.
- 4º Leve ao fogo médio-alto uma frigideira grande sem gordura e coloque nela um dos discos de massa. Espere o disco de massa inflar antes de virar ao contrário. Vire e deixe ficar por mais uns segundos, até dourar do outro lado também. Retire para uma grelha e repita o procedimento com a massa restante. Depois de ir na frigideira seu pão sírio integral de frigideira está pronto.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	131 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	18 g	6 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 %
SÓDIO	331 mg	14 %