



PÃO INTEGRAL CASEIRO

INGREDIENTES

- 400ml de água morna
- 25g de fermento fresco para pão
- 100ml de óleo
- 1 colher de sobremesa de sal
- 2 colheres de sopa rasas de açúcar mascavo (22 g)
- 1 xícara de chá de aveia (156 g)
- 1 xícara de chá de germén de trigo
- 1 xícara de chá de semente de linhaça
- 2 copos (200ml) de farinha de trigo integral ou até dar o ponto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma vasilha, misture o fermento com o açúcar e acrescente os outros ingredientes Em uma superfície lisa e enfarinhada, sove bem a massa e deixe crescer até dobrar de volume Modele os pães e coloque em forma de bolo inglês forrada com papel manteiga Deixe crescer novamente Leve ao forno a 200° C, por aproximadamente 25 a 30 minutos (observe, já que o tempo pode ser alterado, dependendo do forno)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA | 313 kcal | 16 % |
| CARBOIDRATOS | 34 g | 11 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 9 % |
| GORDURA | 17 g | 30 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 13 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 14 % |
| SÓDIO | 25 mg | 1 % |