

Pão integral da Sarah

2 porções

Ingredientes

ou

300 gramas de água Mineral

ou

120 gramas de azeite de oliva extra virgem

ou

4 xícaras (chá) de farinha de trigo integral Jasmine (400 g)

ou

2 colheres de sopa cheias de açúcar mascavo (38 g)

ou

5 gramas de sal dietético

ou

2 colheres de sopa de semente de linhaça (20 g)

ou

2 colheres de sopa rasas de uva passa (20 g)

ou

2 colheres de sopa de alecrim, fresco (3 g)

ou

3 unidades de castanha do Pará (12 g)

ou

1 pedaço de tablete de fermento biológico, levedura (15 g)

Método de preparo

1

Misturar tudo e depois de sovar colocar para crescer. Depois modelar os pães e colocar para crescer. Se fazer pão inteiro é 40 minutos, se for pão individual é 20 minutos.

2

Passar gema antes de assar

3

Obs: a massa tem que ficar grudando nas mãos para o pão ficar fofinho, se colocar mais farinha. Ele fica duro depois que esfria.