



## RECEITA DE PÃO SAUDÁVEL CASEIRO

 12 porções

## INGREDIENTES

- 500 gramas de farinha de espelta
- 300 gramas de água morna
- 15g de fermento fresco OU 5g de fermento seco para pão
- 10 gramas de sal

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Dissolva bem o fermento em água quente. Adicione o sal e a farinha e amasse. Deixe a massa numa tigela, cubra com um pano durante 2 horas (para fermentar).
- 2º Molde o pão (se desejar pode adicionar sementes ou frutos secos).
- 3º Coloque o pão no forno a 220°C durante 20 minutos. Depois diminua a temperatura para 170-180°C e deixe ficar por mais 25-30 minutos para que coza bem no interior.
- 4º NOTA: se optar por deixar a massa a fermentar mais do que 2 horas, guarde-a no frigorífico para atrasar o processo.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (68 g)	% DR
ENERGIA	224 kcal	152 kcal	8 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	11 %
H. CARBONO	43 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	492 mg	334 mg	14 %