BRUNA BERCKE
Nutricionista · 54746

RECEITA PÃO INTEGRAL COM SEMENTES

40 minutos
3 horas
10 porções

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara de leite de vaca integral ou leite vegetal (375 g)
- 2 colheres de sopa cheias de açúcar mascavo (38 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 1/2 colher de chá de sal (3 g)
- 1 1/2 xícara de farinha de trigo (180g)
- 2 xícaras de farinha de trigo integral (180g)
- 1 colher de chá de fermento biológico seco (4 g)
- 3 colheres de sopa de gergelim semente (30 g)
- 1/4 xícara de semente de girassol (37g)
- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (45 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa de água (20g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Na tigela da batedeira, coloque todos os ingredientes da massa e bata com o batedor gancho para sovar. Você pode também sovar a mistura à mão por mais ou menos 10 minutos.

2º Forme uma bola com a massa e coloque em uma tigela untada com um pouco de azeite ou óleo. Cubra com um pano e deixe crescer por mais ou menos 1 hora.

3º Enquanto o pão cresce, prepare a mistura de sementes misturando o gergelim, a aveia e a semente de girassol em um prato grande ou forma. Prepare também, em uma tigela, uma mistura com o ovo e a água. Reserve.

4º Depois de crescer, molde a massa no formato de uma forma de bolo inglês (unte a forma caso ela não seja de silicone) e pincele com a mistura de ovo. Depois, passe o pão nas sementes, que deverão grudar na mistura de ovo.

5º Coloque o pão na forma e deixe crescer por mais 1h30-2h.

6º Asse em forno pré-aquecido a 200°C por 40 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (101 g)	% DDR
ENERGIA	251 kcal	254 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	37 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	10 %
GORDURA	8 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	14 %
SÓDIO	252 mg	255 mg	11 %