



## 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 %