



PÃO CASEIRO SIMPLES

Esta receita apresenta uma massa simples para que possa fazer seu próprio pão em casa. Dica: use a farinha integral ou misture as duas. Após assar e esfriar, você pode colocar os pães em saquinhos próprios para congelar e armazenar no congelador.

 1 hora e 20 minutos 1 hora e 20 minutos 20 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de farinha de trigo
- 4 gramas de fermento biológico [levedura ativa seca]
- 320 ml de água morna
- 2 colheres de chá de sal [12 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a farinha com o fermento e a água morna, e deixe descansar por 20 minutos.
- 2º Adicione o sal e sove a massa por 10 minutos. Em seguida, deixe-a descansar novamente por 20 minutos.
- 3º Modele os pães no formato que desejar e transfira para uma assadeira retangular untada e enfarinhada. Asse em forno pré-aquecido a 200°C até que os pães dobrem seu tamanho e fiquem dourados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (42 g)	% DDR
ENERGIA	217 kcal	91 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	45 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	3 %
GORDURA	1 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	558 mg	233 mg	10 %