

PÃO DE AVEIA CASEIRO



Pão de aveia fácil, fofinho e sem complicação. Perfeito para o dia a dia, rende 8 fatias e fica pronto em cerca de 70-75 minutos do início ao fim. Ideal pra quem busca uma opção saudável e prática, sem abrir mão do sabor caseiro. Direto ao ponto e nutritivo.

 50 minutos 1 hora e 30 minutos 8 Fatias

INGREDIENTES

- 10 gramas de fermento biológico
- 2 colheres de sopa rasas de açúcar (30 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 60 gramas de azeite de oliva
- 60 gramas de aveia em flocos finos
- 60 gramas de aveia em flocos
- 40 gramas de polvilho doce
- 125 gramas de água morna

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, misture o fermento biológico, o açúcar demerara e 125 ml de água morna. Deixe fermentar por 15 minutos, coberto com um pano.
- 2º Após a fermentação, mexa a mistura
- 3º Adicione o ovo batido, o sal à gosto e o azeite. Misture bem.
- 4º Acrescente a aveia em flocos finos, flocos grossos, polvilho e misture
- 5º Unte uma forma de pão com azeite
- 6º Despeje a massa na forma e alise a superfície
- 7º Polvilhe com aveia e gergelim a gosto
- 8º Deixe a massa crescer por 35 minutos, coberta
- 9º Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus Celsius e asse por 20 a 25 minutos, ou até dourar.
- 10º Retire do forno, espere amornar um pouco e desenforme

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (53 g)	% DDR
ENERGIA	311 kcal	165 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	35 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	4 %
GORDURA	17 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	6 %
SÓDIO	15 mg	8 mg	0 %