



PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL

 2 horas
 20 horas
 12,4 fatias

INGREDIENTES

- 500 gramas de farinha de trigo
- 5 gramas de fermento, levedura, ativo seco
- 12 gramas de sal, cozinha
- 350 mililitros de água, engarrafada, genérica (350 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture tudo e deixe de 12-18h descansando;
- 2º Pré-aqueça o forno à 220°C com uma panela de ferro fundido já dentro;
- 3º Boleie e deixe descansando 30min enquanto o forno esquentar;
- 4º Coloque o pão na panela já quente com cuidado e faça o corte;
- 5º Asse por 30min com a tampa [Se precisar, assar mais 20-25min ou até dourar]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (70 g)	% DDR
ENERGIA	210 kcal	147 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	44 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	5 %
Gordura	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	538 mg	377 mg	16 %