



## PÃO INTEGRAL FOFINHO

Pão caseiro 100% integral

 1 hora e 30 minutos

 1 hora e 50 minutos

 14 porções

## INGREDIENTES

- 3 xícaras de farinha de trigo integral e uma pitada de sal
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 1 colher de sopa de fermento, levedura, ativo seco [12 g]
- 1 colher de sopa rasa de açúcar mascavo [11 g]
- 1 colher de sopa de chia [12 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º COMECE ATIVANDO O FERMENTO. Misture o fermento com o açúcar mascavo e 1/2 xícara de água morna, misture bem. Deixe em um lugar quentinho descansando por dez minutos, eu deixo no microondas [desligado]
- 2º Enquanto isso faça o gel, misture a chia com 3 colheres de sopa de água e deixe descansar por 10 minutos.
- 3º Misture a farinha com o sal, coloque o fermento, a chia e o azeite, misture.
- 4º Adicione os 3/4 de água MORNA aos poucos, sempre misturando.
- 5º Enfarinhe uma superfície lisa, sove a massa até que ela fique bem lisa. Coloque dentro de um recipiente, regue com um pouco de azeite, cubra com plástico filme ou com um pano bem limpo, deixe crescer dentro do forno, do microondas ou em um lugar bem quentinho.
- 6º Deixe-a descansar por 1 hora, para que possa dobrar de tamanho. Depois, de uma sovada de leve para que saia o ar que criou na massa. Deixe descansar por mais 20 minutos.
- 7º Agora molde como preferir, coloque dentro de uma forma untada e enfarinhada. Leve para assar em forno preaquecido por 20 minutinhos. Se preferir salpique sementes por cima.
- 8º DICA: Você pode usar também FARINHA DE AVEIA, é só trocar 1 xic. de farinha integral por uma de FARINHA DE AVEIA misture e pronto.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [29 g]	% DDR
ENERGIA	384 kcal	113 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	71 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	3 g	4 %
GORDURA	6 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	5 %
SÓDIO	3 mg	1 mg	0 %