

## Receita Pão integral com sementes

🕒 Preparação 40 minutos ● Total 3 horas 10 porções

### Ingredientes

ou	ou
1 1/2 xícara de leite de vaca integral ou leite vegetal [375 g]	1 colher de chá de fermento biológico seco [4 g]
ou	ou
2 colheres de sopa cheias de açúcar mascavo [38 g]	3 colheres de sopa de gergelim semente [30 g]
ou	ou
2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]	1/4 xícara de semente de girassol [37g]
ou	ou
1/2 colher de chá de sal [3 g]	3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [45 g]
ou	ou
1 1/2 xícara de farinha de trigo [180g]	1 unidade de ovo de galinha [45 g]
ou	ou
2 xícaras de farinha de trigo integral [180g]	2 colheres de sopa de água [20g]

### Método de preparo

1

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.

2

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.

3

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.

4

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.

5

Coloque o pão na forma e deixe crescer por mais 1h30-2h.

6

Asse em forno pré-aquecido a 200°C por 40 minutos.