

## Pão integral s/ açúcar

Pão integral sem açúcar na lista de ingredientes e feito à base de farinha de trigo integral.

🕒 Preparação 20 minutos ● Total 1 hora 24 porções

### Ingredientes

ou

1000 gramas de farinha de trigo integral

ou

500 gramas de leite de vaca desnatado

ou

6 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (48 g)

ou

20 gramas de sal

ou

10 gramas de fermento seco de padeiro

ou

500 gramas de água mineral natural

### Método de preparo

1

Pré-aqueça o forno em fogo médio. Dissolva o fermento na água morna e misture com o restante dos ingredientes em uma tigela grande. Mexa bem e sove até obter a massa.

2

Distribua a massa em duas formas de pão. Tampe com um pano bem limpo e deixe descansar em um local quente até dobrar de tamanho.

3

Então, leve para assar no forno por 40 minutos. Deixe o pão esfriar por completo antes de cortar e servir.