



PÃO INTEGRAL CASEIRO

INGREDIENTES

- 400ml de água morna
- 25g de fermento fresco para pão
- 100ml de óleo
- 1 colher de sobremesa de sal
- 2 colheres de sopa rasas de açúcar mascavo (22 g)
- 1 xícara de chá de aveia (156 g)
- 1 xícara de chá de germén de trigo
- 1 xícara de chá de semente de linhaça
- 2 copos (200ml) de farinha de trigo integral ou até dar o ponto

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma vasilha, misture o fermento com o açúcar e acrescente os outros ingredientes Em uma superfície lisa e enfarinhada, sove bem a massa e deixe crescer até dobrar de volume Modele os pães e coloque em forma de bolo inglês forrada com papel manteiga Deixe crescer novamente Leve ao forno a 200º C, por aproximadamente 25 a 30 minutos (observe, já que o tempo pode ser alterado, dependendo do forno)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	313 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	34 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
GORDURA	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	14 %
SÓDIO	25 mg	1 %