



PÃO CASEIRO INTEGRAL

Esta receita apresenta uma massa simples para que possa fazer seu próprio pão em casa. Dica: use a farinha integral. Após assar e esfriar, você pode colocar os pães em saquinhos próprios para congelar e armazenar no congelador.

 1 hora e 20 minutos 1 hora e 20 minutos 20 porções

INGREDIENTES

- farinha de trigo integral (500g)
- 4 gramas de fermento biológico (levedura ativa seca)
- 320 ml de água morna
- 2 colheres de chá de sal (12 g)
- Mix de sementes à gosto (50g)
- Mix de castanhas mistas à gosto sem sal (50g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a farinha ao fermento e a água morna. Deixe descansar por 20 minutos.
- 2º Adicione o sal as sementes e castanhas. Sove a massa por 10 minutos. Em seguida, deixe-a descansar novamente por 20 minutos.
- 3º Modele os pães no formato que desejar e transfira para uma assadeira retangular untada e enfarinhada. Asse em forno pré-aquecido a 200°C até que os pães dobrem seu tamanho e fiquem dourados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (47 g)	% DDR
ENERGIA	253 kcal	118 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	44 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	4 %
GORDURA	5 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	7 %
SÓDIO	499 mg	233 mg	10 %