



PÃO INTEGRAL COM CASTANHA-DE-CAJU

Ingredientes

- 400 g de Farinha de Trigo Maria Inês Integral
- 200 g de farinha de trigo integral
- 420 ml de água filtrada
- 5 g de fermento biológico seco
- 2 colheres de chá de mel
- 12 gramas de sal
- 1 xícara de castanha-de-caju picada

Modo de preparo

- 1) Peneire as farinhas e misture-as, reservando 1/3 de xícara dessa mistura.
- 2) Adicione 400 ml da água e deixe de repouso, coberto com um pano, durante 20 minutos.
- 3) Misture o restante da água com o fermento e o mel em uma tigela separada.
- 4) Incorpore a mistura de fermento na massa e vá adicionando a farinha reservada.
- 5) Adicione o sal e sove a massa por 10 minutos.
- 6) Deixe a massa descansar por 1 hora e 40 minutos, dobrando a massa a cada 20 minutos.
- 7) Adicione as castanhas e modele o pão.
- 8) Deixe o pão descansar por 40 minutos.
- 9) Asse o pão em forno preaquecido a 220 °C até dourar, por cerca de 40 minutos.
- 10) Retire do forno, desenforme.

