



PÃO INTEGRAL CASEIRO

Ingredientes

- 400 ml de água morna (deve estar tolerante ao toque do dedo)
- 1 sachê fermento biológico seco (10 gramas)
- 3 colheres de sopa de açúcar demerara ou mascavo
- 1 colher de chá de sal
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (ou óleo de girassol)
- Cerca de 800 gramas de Farinha de Trigo Maria Inês Integral
- 1 fio de azeite



Modo de preparo

- 1) Em uma tigela, coloque a água morna e o fermento. Misture.
- 2) Adicione o açúcar, misture novamente e cubra com um pano limpo. Deixe descansar por cerca de 15 minutos.
- 3) Passado o tempo, com a mistura fermentada, adicione o sal, os ovos e o azeite. Misture muito bem.
- 4) Aos poucos, vá adicionando a farinha de trigo e mexendo até ela firmar um pouco.
- 5) Com a massa ainda grudando nas mãos, transfira ela para uma bancada limpa e enfarinhada e continue adicionando a farinha até desgrudar das mãos, sovando por 10 a 15 minutos.



PÃO INTEGRAL CASEIRO

6) Molde a massa em formato de bola, coloque-a em uma tigela, espalhe um fio de azeite por toda sua extensão - para não ressecar - cubra com um pano limpo e deixe descansar dentro do forno desligado por cerca de 40 minutos ou até dobrar de tamanho.

7) Depois que a massa dobrar de tamanho, divida ela em duas partes iguais.

8) Com o auxílio de um rolo, em uma bancada enfarinhada, abra a massa e enrole em um formato de “caracol”, apertando a massa levemente. Deixe a ponta da massa virada para baixo.

9) Coloque as massas em uma forma enfarinhada, cubra com um pano e deixe descansar por mais 30 minutos ou até a massa dobrar de tamanho.

10) Assim que a massa dobrar de tamanho, leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 20 a 25 minutos.

11) Assim que retirar o pão do forno, cubra com um pano e um plástico por cima, para que seu pão não fique “cascudo”.

12) Agora é só servir o seu pão integral junto com manteiga, geleias ou o que preferir. Bom apetite!

Dica

- A quantidade de farinha de trigo integral é aproximada, por isso, atente-se ao ponto ideal da massa – ela deve ficar macia e sem grudar nas mãos.

- Você pode adicionar sementes ou castanhas na massa, para enriquecer o sabor e a textura do seu preparo.



 farinhamariaines.com.br

  [farinhadetrigomariaines](https://www.facebook.com/farinhadetrigomariaines)