PÃO INTEGRAL CASEIRO

Ingredientes

400 ml de água morna

25 g de fermento fresco para pão

100 ml de óleo

1 colher (sobremesa) de sal

2 colheres (sopa) de açúcar mascavo

1 xícara (chá) de aveia

1/2 xícara (chá) de gérmen de trigo

1 xícara (café) de semente de linhaça

2 copos (requeijão) de farinha de trigo integral

Farinha de trigo até dar o ponto.

Modo de preparo

Em uma vasilha misturar o fermento com o açúcar. Acrescentar os outros ingredientes. Em uma superfície lisa e enfarinhada sovar bem a massa. Deixar crescer até dobrar de volume. Modele os pães e colocar em forma de bolo inglês forrada com papel manteiga. Deixar crescer novamente. Levar ao forno.

Estagiárias: Ana Paula Ribas, Camila Motta, Jamile K. dos Santos, Jaqueline Hack, Marcela Magro, Mariane Socoloski, Mayla Rodrigues, Michele Dal Santos, Nathália Meotti.

UNICENTRO