



## PONTO VERDE COMÉRCIO DE PRODUTOS NATURAIS LTDA.

Rua do Estilo Barroco, 442 – Santo Amaro – 04709-011 – São Paulo – SP  
[www.lojapontoverde.com.br](http://www.lojapontoverde.com.br) - Tel.: (11) 5182-5161

### Pão de abóbora

Misturar os ingredientes abaixo e reservar enquanto prepara a massa:

- 1 cubo de fermento fresco
- 1 colher de açúcar mascavo
- 1 xícara de água morna

#### ***Massa***

- 600g abóbora descascada e cortada em cubos
- 900ml água
- 1 colher de sopa de sal marinho
- ½ xícara de farelo ou fibra de trigo
- 3 colheres de sopa de gergelim torrado
- 4 colheres de óleo de milho ou girassol
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça, deixadas de molho em 1/3 de xícara de água
- 1,3Kg farinha de trigo

#### ***Modo de preparo***

- Cozinhar os três primeiros ingredientes até amolecer a abóbora.
- Passá-la numa peneira ou no liquidificador, juntamente com toda água do cozimento e colocar este creme numa vasilha. Quando estiver morno, acrescentar os demais ingredientes, inclusive a mistura reservada no início.
- Amassar muito bem até formar uma massa firme e homogênea.
- Cobrir e deixar descansar por 1 hora ou até dobrar de volume.
- Tornar a amassar e dividir em 4 partes iguais.
- Colocá-las em formas para pão médias, untadas com manteiga.
- Deixar crescer até preencher as formas e assar em forno médio durante 1 hora.