



PONTO VERDE COMÉRCIO DE PRODUTOS NATURAIS LTDA.

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

Pão Integral

Ingredientes:

1kg de farinha de trigo
1 colher de sopa de açúcar
½ colher de sopa de fermento para pão ou 1 cubo de fermento fresco
700ml de água morna
½ colher de sopa de sal marinho
2 colheres de sopa de óleo de milho
2 colheres de gergelim levemente torrado
1 colher de linhaça deixada de molho em água na véspera

Modo de fazer :

Dissolver o sal na água morna.
Misturar todos os ingredientes numa bacia e amassar muito bem até formar uma massa homogênea.
Cobrir com um pano e deixar crescer por mais ou menos uma hora.
Tornar a amassar por mais alguns minutos, dividir a massa em duas partes e colocar em formas de pão untadas com manteiga.
Deixar crescer em um lugar quente por mais ou menos 40 minutos.
Colocar em forno pré aquecido e deixar assar durante 50 ou 60 minutos.

Dicas O gergelim e a linhaça não são essenciais mas dão um sabor e favorecem a digestão quando acrescidos.