# PÃO CASEIRO INTEGRAL

## INGREDIENTES

200 ml de água

200 ml de leite desnatado

100 ml de óleo de canola

10 colheres de açúcar demerara

1 pitada de sal

1 ovo

1 tablete de fermento para pão de 15 g

quanto baste de trigo integral e trigo branco até a massa desgrudar da mão (maior parte de trigo integral)

## MODO DE PREPARO

Misture primeiro o açúcar e o fermento uniformemente

Adicione o leite e a água mornos e misture bem

Vai adicionando o ovo, óleo e o sal sempre misturando

Por último, coloque os trigos e sove bem a massa até desgrudar da mão e a mesma esteja lisa e elástica

Deixe a massa descansando por volta de 1 hora e 30 minutos

Passado esse tempo, divida a massa em duas partes e abra com um rolo de macarrão e enrole

Passe trigo na extremidade posterior do pão e coloque em uma assadeira, não precisa untar a mesma

Ligue o forno em temperatura baixa de 180

Deixe por volta de 45 minutos a 1 hora ou até que fique dourado por cima

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitafacilrapida.com.br/receita/12611-pao-caseiro-integral.html