# PÃO INTEGRAL CASEIRO E MACIO

## INGREDIENTES

1 ovo

60 ml de óleo de girassol

100 ml de água morna

50 ml de leite desnatado morno

2 colheres (sopa) de açúcar demerara ou mascavo

1 colher (café) de sal

1 colher (sopa) de semente de chia

2 colheres (sopa) de aveia

50 g de farinha de trigo comum

3 xícaras de farinha integral (ou o quanto baste para dar o ponto)

20 g de fermento biológico fresco

## MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes com exceção das farinhas que devem ser adicionadas aos poucos

Sove até obter uma massa que não grude mais nas mãos

Deixe descansar por pelo menos 30 minutos

Faça como desejar

Após modelar os pães em forma untada, deixe descansar por mais 20 minutos e depois leve ao fogo pré

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitafacilrapida.com.br/receita/3435-pao-integral-caseiro-e-macio.html