

Receita de Pão Integral Caseiro de Liquidificador

Lista de Ingredientes

- 2 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia
- 2 xícara (chá) de água morna
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pacotinho de fermento biológico seco
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara
- 1 colher (chá) de sal

Modo de Preparo

1. Esquente a água sem deixar ferver. A temperatura deve ficar igual leite de mamadeira;
2. Comece ativando o fermento biológico. Em um recipiente coloque 1/2 xícara de água morna, adicione o açúcar e o fermento. Misture bem e deixe descansando;
3. Enquanto isso, coloque o restante da água no liquidificador, coloque o azeite, o sal e 1/2 xícara de farinha integral peneirada (não jogue fora o que ficar na peneira);
4. Bata até formar uma mistura homogênea. Ainda batendo, coloque o restante das farinhas aos poucos. Se por acaso o seu liquidificador não aguentar, pare de bater e misture com uma colher;
5. Transfira a massa do liquidificador para o recipiente com o fermento, misture delicadamente. Adicione o que ficou na peneira (as fibras) e misture. Se desejar não ativar o fermento, você pode bater tudo no liquidificador, a diferença será que seu pão não crescerá tanto.
6. Transfira a massa para uma forma untada com farinha integral.

7. Umedeça a parte inferior de uma colher e passe sobre o pão para deixar a massa nivelada. Cubra com um pano e deixe descansar por 30 minutos em um lugar escuro e quentinho.
 8. Dica: Se desejar salpique sementes ou flocos de aveia para decorar.
 9. Leve para assar por 30 minutos a 180° C. Faça o teste do palito, pois o tempo pode variar de forno para forno;
-
10. Espere uns 5 minutos e desenforme. Espere mais 5-10 minutos e sirva!



Pão 100% Integral

Lista de Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha integral
- 1/4 xícara (chá) de óleo de sua preferencia (eu só tinha o de girassol em casa)
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 xícara de água
- Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Dentro de um liquidificador coloque a água, o açúcar e o fermento.
2. Bata em potencia leve, adicione o óleo e bata novamente.
3. Acrescente a farinha as poucos, sempre batendo.
4. Quando o liquidificador não bater mais mexa com uma colher.
5. Adicione o sal e termine de misturar.
6. Unte e enfarinhe uma forma para pão, despeje a massa e salpique semente para decorar, eu decorei com lascas de amêndoas e sementes de gergelim.
7. Cubra com pano limpo, coloque em uma lugar que não esteja frio e nem calor, deixe dobrar de tamanho.
8. Depois que seu pão dobrar de tamanho leve para assar em forno preaquecido por 30 minutos ou até que doure.
9. Faça o teste do palito para saber se o pão já está totalmente assado.
10. Deixe esfriar um pouco, desenforme e sirva!
- 11.