Pão integral caseiro simples

Ingredients

270 gramas de farinha integral

59ml de óleo

237ml de leite vegetal, leite de vaca ou água morno

9 gramas de fermento biológico seco

36 gramas de açúcar

3 gramas de sal

Preparo

Reúna todos os ingredientes;

Em uma batedeira ou vasilha, adicione a farinha, fermento, açúcar, óleo e o leite morno. Misture e adicione o sal;

Sove a massa com uma colher de pau ou na batedeira planetária por 5 minutos;

Cubra a vasilha com um pano e deixe a massa crescer por 1 hora;

Transfira a massa para uma forma de pão tamanho 23 x 13 cm untada com óleo e cubra com um pano para crescer novamente por mais 1 hora;

Pincele a massa com azeite e espalhe aveia, semente de girassol e gergelim;

Asse em forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 25 minutos ou até que esteja assado;

Agora é só servir! Bom apetite.