



PÃO INTEGRAL SEM LACTOSE

Modo de preparo

- 400 gramas de Farinha de Trigo Maria Inês Integral
- 100 gramas de farinha de aveia
- 200 ml de água morna
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara
- 1 colher de chá de sal marinho
- 1 colher de sopa de fermento biológico
- Sementes a gosto

Modo de preparo

- 1) Em uma tigela, misture a água morna com o fermento e açúcar.
- 2) Deixe descansar por 10 minutos para que o fermento aja.
- 3) Em seguida, sempre misturando, adicione o ovo, o azeite, o sal e as sementes.
- 4) Aos poucos, acrescente a farinha de trigo até incorporar.
- 5) Sove bem até formar uma massa bonita.
- 6) Unte uma forma e deixe descansar por cerca de 40 minutos em um ambiente fechado para que a massa cresça bastante.
- 7) Leve ao forno preaquecido a 180°C por 50 minutos ou até dourar.
- 8) Sirva e bom apetite.

