



PÃO CASEIRO INTEGRAL

INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá de leite desnatado (360 ml)
- 1 colher de sopa de açúcar refinado
- 1 colher de chá de sal
- 1 envelope de fermento biológico
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo integral
- 1 xícara de chá de farelo de trigo
- 1 xícara de chá de aveia em flocos finos
- 1 ovo médio
- 1 colher de sopa de óleo vegetal

PREPARO:

Esquente o leite até amornar. Em seguida, bata no liquidificador por 5 minutos, com açúcar, sal e fermento e reserve.

Em um recipiente separado, misture metade da farinha de trigo com o farelo de trigo e a aveia e despeje o conteúdo no liquidificador, com leite batido.

Bata bem e vá acrescentando o ovo e o óleo. Retire do liquidificador e, em um recipiente, acrescente o restante da farinha de trigo aos poucos, até que a massa fique consistente. Se necessário, acrescente mais farinha.

Deixe crescer por uma hora e meia. Amasse novamente, enrole e deixe na forma untada até quase dobrar de volume, por, aproximadamente, 1 hora ou até o pão crescer. Asse por 40 minutos ou até ficar corado.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que querem controlar os níveis de colesterol e gorduras no sangue (dislipidemia).