

PÃO DE CEREAIS

PREPARAÇÃO

- 1 Numa tigela, de preferência de barro, coloque as farinhas e o fermento e mexa bem. Faça um buraco no meio e coloque a água, o ovo, o sal e o azeite. Volte a mexer muito bem.
- 2 Amasse o preparado com as sementes de girassol, com a ajuda de mais farinha de trigo, até conseguir despegar a massa da tigela.
- 3 Coloque farinha à volta e por baixo e deixe a massa repousar durante aproximadamente 45 a 50 minutos, tapada com uma toalha turca ou uma pequena manta para abafar e aquecer um pouco a massa.
- 4 Polvilhe a bancada com farinha, disponha a massa e forme pequenas bolas.
- 5 Envolve as bolas nos flocos de aveia e volte a colocá-las na tigela tapada a levedar, durante mais 30 minutos.
- 6 Coloque as bolas no forno pré-aquecido a 180°C durante 35 minutos. Retire e deixe arrefecer o pão antes de servir.

Faça uma sandes com metade de um queijo fresco meio gordo, 2 rodelas de tomate, 2 folhas de manjeriço e acompanhe com 1 copo de leite ou chá.



Dificuldade: fácil



Doses: 10-12 pães



Preparação: 80 minutos

Cozedura: 35 minutos

INGREDIENTES

- 250g de farinha de trigo T55
- 350g de farinha de trigo integral
- 100g de flocos de aveia
- 20g de sementes de girassol
- 1 ovo
- 300ml de água morna
- 1 c. sopa de azeite
- 7g de fermento de padeiro seco
- 1 c. café de sal



Calorias

223

Proteína

7g

Gordura total

4g ●

Gordura saturada

1g ●

Hidratos de Carbono

39g

Açúcares

1g ●

Fibra

4g

Sal

0,4g ●

Por dose/pessoa (92g)