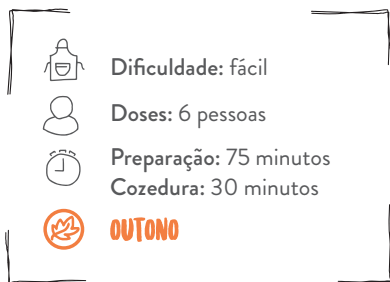


# PÃO DE AZEITE, ORÉGÃOS E AZEITONAS



## {INGREDIENTES}

250g de farinha de trigo tipo 55

30ml de azeite

10g de orégãos secos

12g de fermento padeiro

180ml de água tépida

5g de açúcar

50g de azeitonas sem caroço às rodelas

**Nota:** pode substituir a farinha tipo 55 por uma mistura de tipo 65 e tipo 110 para aumentar o teor de fibra do seu pão.

## PREPARAÇÃO

- 1 Coloque a farinha numa cuba, abra um vulcão e coloque o fermento de padeiro, o açúcar, o azeite, as azeitonas às rodelas e os orégãos.
- 2 Amasse um pouco.
- 3 Continue a amassar bem até obter uma massa homogênea, colocando a água aos poucos.
- 4 Deixe a massa levar durante 45 minutos. Retire e estenda, com as mãos molhadas, num tabuleiro forrado com papel vegetal e deixe a levar mais 20 minutos.
- 5 Coloque no forno a 190°C durante 30 minutos.



Pode cortar o pão em retângulos, e depois novamente ao meio, fazendo fatias finas, para colocar por cima as bifanas com os legumes

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
215	4g	13g ●	1g ●	33g	2g ●	3g	0,7g ●

Por dose/pessoa (90g)