

Pão caseiro

Ingredientes:

30g. de fermento biológico fresco

1 colher (sobremesa) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão

1 colher (sopa) de sal

2 ovos inteiros

200 ml. de leite desnatado

100 ml. de óleo vegetal

250 ml. de farinha de trigo integral aproximadamente

250 ml. de farinha de trigo aproximadamente

1 gema para pincelar

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o fermento, o adoçante, o sal, os ovos, o leite e o óleo. leve a mistura para um recipiente e acrescente as farinhas aos poucos.

Amasse até obter uma massa macia e que solte das mãos. reserve até dobrar de volume.

Modele o pão no formato desejado, coloque em uma assadeira, deixe descansar até dobrar de volume, pincele com a gema e leve ao forno pré-aquecido (180°C) por aproximadamente 30 minutos.

Rendimento: 12 fatias

Calorias por porção: 239 por fatia

Proteínas por porção: 7g. por fatia

Carboidratos por porção: 31g. por fatia

Gorduras por porção: 10g. por fatia

Fonte: ANAD

congelamento: 3 meses

descongelamento: em temperatura ambiente