

Pão integral com gergelim

Ingredientes:

1 ¾ xícara (chá) de farinha de trigo integral (265g.)

1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo (180g.)

1 colher (chá) de sal

1 tablete de fermento biológico fresco (15g.)

2 colheres (sopa) de óleo vegetal

250 ml. De leite desnatado morno

Margarina para untar

1 colher (sopa) de sementes de gergelim

Água morna para pincelar

Modo de preparo

Em um recipiente fundo, misture as farinhas e o sal. Faça uma coroa, coloque o fermento, o óleo e o leite. Trabalhe a massa, misturando as farinhas com os ingredientes líquidos até que desgrude das mãos. Cubra com um pano e deixe descansar em temperatura ambiente até que dobre de volume (aproximadamente 1 hora).

Após esse tempo, divida a massa em 13 partes, modele em formatos desejado. Coloque em uma assadeira untada com margarina, deixe crescer novamente até dobrar de volume (aprox. 30 minutos). Pincele o pão com água morna e polvilhe-o com sementes de gergelim.

Leve ao forno pré-aquecido (200°C) de 35 a 40 minutos.

Rendimento : 13 porções

Calorias por porção : 144 por porção

Proteínas por porção : 5 g por porção

Carboidratos por porção : 26 g por porção

Gorduras por porção : 3 g por porção

Congelamento: 6 meses

Descongelamento: em forno convencional

Fonte: ANAD