

Pão Integral (massa para pizza, pastel ou pão)

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de Fermento biológico seco
- 1 colher (sopa) de Açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de Sal
- 1 xícara (chá) de Água morna
- Meia xícara (chá) de Óleo de girassol
- 2 xícaras (chá) de Farinha de trigo integral
- 2 xícaras (chá) de Farinha de trigo
- Meia xícara (chá) de Fibra de trigo ou farinha de linhaça
- Meia xícara (chá) de Aveia em flocos ou quinoa em flocos



Preparo:

Dissolver o fermento na água morna.

Acrescentar o açúcar, o sal, o óleo e misturar bem.

Acrescentar as farinhas, aos poucos, até dar ponto da massa de modelar. Ela deve ficar macia e desgrudar das mãos.

Deixar dentro da bacia tampada para crescer até dobrar de volume.

Amassar, abrir e cortar em duas partes iguais.

Enrolar cada parte e colocar em assadeira de bolo inglês, untada e enfarinhada e deixar crescer tampado com um pano de prato limpo até alcançar a borda da forma.

Assar em forno médio a 180°C por 30 a 50 minutos ou até ficar levemente dourado.