

Pequenos-Almoços Pão

Pão Caseiro

90 min. Fácil Económico 12 doses

Ingredientes

11 g de fermento de padeiro em pó
18 g de sal grosso
580 ml de água morna
780 g de farinha de trigo

Informação nutricional

Energia	227,1 kcal	11%*
Proteínas	5,4 g	11%*
Lípidos	0,7 g	1%*
Hidratos de Carbono	48,3 g	19%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Junte todos os ingredientes num recipiente grande e misture tudo até ficar homogéneo com uma colher de pau.
2. Tape o recipiente com película aderente e leve ao frigorífico durante 2 horas antes de fazer o pão, se preferir pode deixar de um dia para o outro.
3. Quando quiser fazer pão corte metade da massa e coloque sobre uma superfície enfarinhada, polvilhe com um pouco de farinha e molde a forma do pão (sem amassar) e deixe descansar sobre uma folha de papel vegetal cerca de 1 hora até que fique à temperatura ambiente.
4. Pré aqueça o forno com um tabuleiro de metal a 230C e coloque um recipiente resistente a altas temperaturas no fundo do forno com água (pelo menos 1 copo).
5. Coloque o pão no forno sobre o tabuleiro usando o papel vegetal e deixe cozer por 25-35 minutos.
6. Nota: a restante massa deve ser conservada no frigorífico tapada no máximo até 7 dias.