



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

<b>Energia</b>	227,1 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	5,4 g	11%*
<b>Lípidos</b>	0,7 g	1%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.