



Pequenos-almoços e Lanches Pão

## Pão Integral com Sementes

🕒 50 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 8 doses

## Ingredientes

30 g de manteiga sem sal amolecida  
350 ml de água morna  
1 chávena de chá de Leite em Pó NIDO  
2 chávenas de chá de farinha de espelta  
1 chávena de chá de farinha de espelta integral  
1 chávena de chá de farinha de trigo integral  
1 c. de sopa de açúcar mascavado  
2 c. de sopa de sementes de girassol  
2 c. de sopa de sementes de sésamo  
2 c. de sopa de sementes de abóbora  
1/2 c. de chá de fermento de padeiro seco  
1/2 c. de chá de sal  
farinha de trigo integral q.b.

## Informação nutricional

<b>Energia</b>	185,8 kcal	9%*
<b>Proteínas</b>	7,7 g	15%*
<b>Lípidos</b>	9,5 g	14%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	26,3 g	10%*

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

## Preparação

- 1 Numa tigela grande colocar o Leite em Pó NIDO, as farinhas, as sementes, o fermento e o açúcar, misturar muito bem.
- 2 Fazer um buraco ao centro no preparado anterior e colocar o sal dissolvido na água morna e a manteiga, misturar muito bem.
- 3 Deitar a massa sobre uma bancada com farinha e amassar com ajuda da farinha de trigo integral até a massa despegar das mãos.
- 4 Enfarinhar uma tigela grande com farinha e colocar a massa dentro, polvilhar com mais farinha e cobrir com um pano limpo e deixar levedar em espaço quente cerca de 1 hora.
- 5 Pré-aquecer o forno a 200°C.
- 6 Despejar a massa sobre a bancada enfarinhada e dar o formato desejado.
- 7 Polvilhar com farinha um tabuleiro e colocar o pão, tapar com um pano e deixar repousar 15 minutos.
- 8 Levar ao forno cerca de 40 minutos a 180°C.
- 9 Retirar e deixar arrefecer.