

Pequenos-Almoços 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

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 185,8 kcal | 9%* |
| **Proteínas** | 7,7 g | 15%* |
| **Lípidos** | 9,5 g | 14%* |
| **Hidratos de Carbono** | 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 200ºC.
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 180ºC.
9. Retirar e deixar arrefecer.