



Pequenos-Almoços Pão

Pão Rústico

🕒 270 min.

👉 Fácil

👉 Económico

🍴 16 doses

Ingredientes

350 ml de água morna
11 g de fermento padeiro seco
500 g de farinha de trigo sem fermento
9 g de sal

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|-----|
| Energia | 109,6 kcal | 5%* |
| Proteínas | 2,7 g | 5%* |
| Lípidos | 0,4 g | 1%* |
| Hidratos de Carbono | 23,2 g | 9%* |

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

Preparação

- 1 Num recipiente grande combine a água, o fermento e o sal.
- 2 Acrescente toda a farinha e mexa com uma colher de pau até ficar muito bem misturado.
- 3 Tape o recipiente com um pano e deixe levedar num sítio morno cerca de 3 horas.
- 4 Divida a massa em duas partes. Pode guardar uma parte no frigorífico (até durante uma semana) para cozer depois.
- 5 Enfarinhe as mãos e a bancada para não pegar e coloque a massa na bancada puxando as pontas da massa para a zona de baixo até ficar com a forma redonda.
- 6 Coloque a massa em papel vegetal e deixe descansar cerca de 30 minutos sem cobrir

- 7 Pré aqueça o forno a 220°C com um tacho sem tampa que possa ir ao forno cerca de 30 min.
- 8 Coloque no fundo do forno uma taça que tolere temperaturas altas com água.
- 9 Polvilhe a massa com farinha e com uma faca dê dois golpes em cruz
- 10 Coloque o papel vegetal com a massa dentro do tacho pré aquecido
- 11 Tape o tacho com papel vegetal