

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 220ºC 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