

# PÃO INTEGRAL DE ALFARROBA



## INGREDIENTES

- 350 GR DE FARINHA INTEGRAL
- 100 GR DE FARINHA CENTEIO
- 50 GR DE ALFARROBA
- 350 ML ÁGUA
- 2 COLHER DE SOPA DE AZEITE
- 1 COLHER DE CHÁ SAL
- 20 GR DE FERMENTO PADEIRO
- 11 GR FERMENTO SECO

## CONFEÇÃO

1. Colocar o acessório amassar/triturar com água e fermento, aquecer vel 3/35 graus/3 minutos.

---
2. Adicionar as farinhas e com auxílio da espátula empurrar para baixo a farinha para envolver com água e amassar em "Pastry" P1, passado 20 seg parar e adicionar o sal e azeite, amassar novamente até terminar o programa.

---
3. Fazer paragens para não esforçar o motor de 30 em 30 seg é uma massa pesada.

---
4. Por fim retirar a lâmina e pode deixar a levedar na taça a 30 graus/ 1 hora.

---
5. Eu por norma coloco numa taça com um pouco de farinha no fundo e cubro com um pano e deixo levedar num local seco por cerca de 2 horas mas poderão fazê-lo só numa 1 hora fica ao vosso critério...

---
6. Depois moldar bolinhas ou uma bola grande...

---
7. E deixar levedar novamente 30 minutos.

---
9. Ou antes de levedar:

---
10. Fazer a bola ou bolinhas e deixar levedar por 1 hora.

---
11. Levar ao forno pré-aquecido a 220 graus por 30 a 40 minutos...

---
13. <https://odocenuncaamargouu.blogspot.pt/2017/12/pao-integral-d-e-alfarroba.html>

---