## PÃO INTEGRAL DE ALFARROBA

Receita de Fã Fácil 10 Min. 6 Doses



## **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.
- Adicionar as farinhas e com auxilio 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 faze-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