

# PÃO INTEGRAL



## CONFEÇÃO

1. Coloque o fermento e 30 cl de água morna na taça com a lâmina para amassar/triturar. Seleccione o programa de massa PApós 30 seg., abra a tampa e junte as farinhas, as sementes e o sal.

---
2. Após 40 min., retire a massa com a espátula e volte a trabalhá-la durante 5 min. com as mãos. Forme uma bola e deixe num tabuleiro revestido com papel vegetal. Deixe repousar durante 1h30.

---
3. Aqueça previamente o forno a 200 °C (T. 6).

---
4. Coloque uma taça de água na grelha inferior do forno (facilita a formação da côdea). Deixe cozer durante 25 min. Baixe o forno para 180 °C e deixe cozer durante mais 15-20 min.

---

## INGREDIENTES

- 10 G FERMENTO DE PADEIRO SECO
- 370 G FARINHA T65
- 100 G FARINHA DE CENTEIO
- 95 G FARINHA T80
- 50 G SEMENTES
- 5 G SAL