

Pão de Alfarroba



Ingredientes:

- 3 medidas de farinha sem fermento
- 1 medida de farinha de trigo integral
- 1/3 de medida de farinha de alfarroba e 2/3 de farinha sem fermento
- 5 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sobremesa de sal
- 25g de fermento fresco (padeiro)
- duas colheres de sopa de sementes de girassol e de sésamo
- aproximadamente 2 e ½ medidas de água morna

Preparação:

Junte todas as farinhas, as sementes, o sal, o azeite, o fermento de padeiro derretido num pouco de água. Amasse muito bem com a água morna, deixe repousar até dobrar o volume, cerca de 2h a 3h.

Amasse a massa novamente e coloque numa forma rectangular (de bolo inglês) untada de manteiga e farinha e deixe por mais 1h.

Vai ao forno por aproximadamente 40 minutos.

*Com um valor nutritivo elevado, a **alfarroba** possui muitas vitaminas. Entre elas, está a vitamina B1 e a vitamina B2, responsáveis por melhorar o funcionamento do sistema nervoso, dos músculos, do coração, da atitude mental e do raciocínio. Além disso, é rica em vitamina A, cálcio, magnésio, ferro, potássio e sódio.*

Brahma Kumaris em Beja:

Praceta Mestre António de Sousa nº 2 1º Dtº. 7800-026 Beja

Tlm: 927143295 / 968760876

Email: beja@pt.brahmakumaris.org

