

## Pão integral

### Ingredientes:

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



### Preparação:

Junte as farinhas, as sementes, o sal, o azeite e 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 retangular (de bolo inglês) untada de manteiga e farinha e deixe por mais 1h.

Leve ao forno por aproximadamente 40 minutos.

A **farinha de trigo integral** contém vitaminas do complexo B, vitamina E, proteína, ferro, além de traços de minerais e fibras, mais do que a farinha branca.

Estas vitaminas possuem diversas propriedades: a Vitamina B1 (Tiamina) ajuda na conversão de carboidratos da dieta em energia que será requerida pelos músculos, sistema nervoso e cérebro; a Vitamina B2 (Riboflavina) é necessária para a formação e manutenção dos tecidos; a Vitamina B6 (Piridoxina) é requerida para a saúde dos ossos, músculos e pele; o Ferro é essencial para a formação da hemoglobina, que transporta o oxigênio no nosso organismo, promove o crescimento e aumenta a resistência às doenças.

### **Brahma Kumaris em Beja:**

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

Tlm: 927143295 / 968760876

Email: [beja@pt.brahmakumaris.org](mailto:beja@pt.brahmakumaris.org)

