

# Pão Integral de Liquidificador | Receita Fácil e Rápida



pão integral de liquidificador

Pão Integral de Liquidificador: Ingredientes

3/4 xícara de leite morno

1 ovo

1/4 xícara de óleo

1 tablete de fermento biológico ou 1 colher de sopa de fermento biológico seco (o do pacotinho)

1 1/2 colher de sopa de açúcar

1 pitada de sal

1/2 xícara de farinha de trigo

1 1/2 xícara de farinha de trigo integral

Modo de Preparo

1. Bata no liquidificador o leite (ele precisa ser morno, se estiver muito quente vai acabar “matando” o fermento), o óleo, o ovo e o fermento (esfarelado, se for em tablete) até ficar homogêneo. Acrescente o açúcar e o sal e bata mais um pouco.
2. Despeje a mistura líquida em uma tigela e misture a farinha aos poucos até ficar totalmente integrada.
3. Coloque a massa em uma forma de [pão](#), untada e enfarinhada, e deixe descansar até dobrar de tamanho (pelo menos 30 minutos).
4. Leve ao forno pré-aquecido na temperatura mínima (150°C a 180°C) por 30 minutos ou até ficar com a [superfície](#) dourada.

## **Pão Integral de Liquidificador**

### **Veja porque consumir pão integral**

1. O Pão integral ajuda a emagrecer

O pão integral é um alimento pertinente para se incluir em um plano alimentar. Uma fatia fina contém cerca de 52 calorias, 9,44 g de carboidratos, 0,9 g de fibra, 1,82 g de proteínas e 0,82 g de gorduras (sobretudo do tipo monoinsaturada).

2. O Pão Integral garante energia para os treinos

Além das proteínas, outro nutriente importante para os músculos são os carboidratos, já que a sua decomposição produz energia (o que é fundamental para você realizar seus treinos).

3. O Pão Integral ajuda a evitar a síndrome metabólica

A síndrome metabólica é uma condição que predispõe a ocorrência da diabetes do tipo 2 bem como o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Os fatores que podem caracterizar a mesma são: acúmulo de gordura visceral, hipertensão arterial, níveis elevados de triglicérides e baixos de bom colesterol (HDL).

4. O Pão Integral ajuda a prevenir doenças cardiovasculares

Uma meta-análise relata que o consumo de grãos integrais diminui em 21% os riscos de eventos cardiovasculares. O estudo também ressalta a importância dos benefícios dos grãos integrais em termos de Saúde Pública.

#### 5. O Pão Integral previne cálculos biliares

Uma pesquisa publicada no “American Journal of Gastroenterology” declara que consumir alimentos que possuem um alto teor de fibras insolúveis, como pães e cereais feitos com o trigo integral, pode ajudar na prevenção de cálculos biliares nas mulheres.

#### 6. O Pão Integral é bom para o Intestino

Os benefícios do pão integral para o intestino incluem desde um auxílio para o desempenho de suas funções, como proteção contra algumas doenças que afetam o órgão.

Suas fibras contribuem para o aumento de volume e o amolecimento das fezes, facilitando a passagem das mesmas ao longo do intestino. Elas ainda ajudam a aumentar a flora intestinal (as bactérias que vivem uma relação de simbiose com os seres humanos).

As fibras também amenizam os sintomas da síndrome do intestino irritável e reduzem o risco de câncer colorretal.

#### 7. O Pão Integral ajuda a combater o câncer de mama

Um estudo de corte realizado no Reino Unido, com 35.972 mulheres, revelou que uma dieta rica em fibras, oriunda de grãos integrais e frutas, ajuda a evitar a ocorrência de câncer de mama durante a pré-menopausa.

As mulheres na pré-menopausa que consumiram mais fibras (mais de 30 g/dia) apresentaram uma redução do risco de ter tumores malignos na mama de 52%, comparadas àquelas que ingeriram menos fibras (menos de 20 g/dia).

#### 8. O Pão Integral é bom contra a Asma

Por meio de respostas dadas pelos pais em questionários sobre frequência alimentar, os pesquisadores do “Dutch National Institute of Public Health and the Environment” avaliariam a

dieta de 598 crianças holandesas, com idades entre 8 e 13 anos. Dados a respeito da asma e sibilos também foram analisados, via questionários e exames médicos.

Os resultados mostraram que uma maior ingestão de grãos integrais (sobre, pães integrais) e peixe está relacionada a uma incidência de apenas 2,8% de asma atual, ao passo que nas crianças que tiveram um menor consumo de ambos os alimentos, esse valor foi de 16,7%.

Com relação à prevalência de chiado no peito, ela foi de 4,2% naqueles que comeram mais grãos integrais e peixe, e de 20% para os que fizeram uma baixa ingestão dos mesmos.

Assim, é importante ter alimentos saudáveis à mesa, e o pão integral de liquidificador pode ajudar-lhe a manter uma dieta rica.

Fonte: [Mundo Boa Forma](#)