

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](#)

Pão de Minuto Receita de Pão de Minuto Fácil de fazer



Pão de Minuto

Ingredientes

1 pote de Iogurte Natural Integral
2 colheres (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de açúcar
1 ovo
1 colher (chá) de sal
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de fermento químico em pó
1 gema para pincelar
manteiga para untar

Modo de preparo

Misture o *Iogurte*, a manteiga, o açúcar, o ovo e o sal.
Peneire sobre esta mistura a farinha de trigo e o fermento.
Misture bem a massa e faça [pãezinhos](#) redondos.
Coloque em assadeira untada, pincele com gema e leve imediatamente para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos ou até que fiquem dourados.

RENDIMENTO: 15 PÃES | PREPARO: 00:35 minutos | DIFICULDADE: FÁCIL

DICA:

O pão de minuto é conhecido por ser de rápido preparo e ter sabor levemente adocicado.

Pão de Minuto

Pão do Porquinho – Receitas Divertidas



Pão do Porquinho

Ingredientes

- 1 pacote de Mistura para Pão Caseiro Fleischmann (450 g)
- 1 colher (sopa) rasa de Fermento Biológico Seco Instantâneo [Fleischmann](#) (5 g)
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de leite integral (150 ml)
- 1 ovo

- 250 g de chocolate ao leite picado
- uvas passas pretas para fazer os olhos do porquinho
- 1 gema para pincelar

Modo de Preparo

Pão: em uma vasilha, junte a mistura para pão e o fermento. Adicione o leite e o ovo, misture bem e passe a massa para uma bancada enfarinhada.

Sove-a até ficar bem lisa e elástica.

Devolva ao refratário, cubra com filme plástico e deixe crescer por cerca de 40 minutos, ou até dobrar de volume.

Recheio: faça bolinhas com a [massa](#) e recheie-as com pedacinhos de 20 g de chocolate.

Montagem: molde o nariz e as orelhas com pequenos pedaços da massa, colando-os nas bolinhas. Faça os olhinhos com as uvas passas, pincele com a gema e deixe crescer novamente por mais 25 minutos.

Asse em forno pré-aquecido, a 180°C, por cerca de 25 minutos, ou até dourar levemente. Deixe esfriar e sirva.

Pão do Porquinho

**Receita de Pão Caseiro Fácil,
Rápido e Simples para
Iniciantes**



Receita de Pão Caseiro

Receita de Pão Caseiro

Ingredientes

500 g de farinha de trigo

333 ml de água morna

10 g de sal

15 g de fermento biológico fresco ou 5 g de fermento biológico seco

Modo de preparo

01 – Coloque a água morna em uma tigela grande.

02 – Misture a farinha e o sal em uma tigela menor.

03 – Acrescente o fermento na tigela com água ou diretamente na farinha (veja o método correto de misturar o fermento de acordo com o tipo que você utiliza).

04 – Acrescente a mistura de farinha e sal na tigela com água.

05 – Misture tudo com uma colher de pau e depois com a mão até formar uma massa uniforme. Tente aproveitar toda farinha que

ficar grudada nas laterais.

06 – Deixe descansar por 10 minutos (ou até 30 minutos se você puder esperar).

07 – Sove a massa na própria tigela ou em uma bancada levemente enfarinhada. Caso tenha dúvidas, veja como sovar a massa.

08 – Cubra com a outra tigela (ou com um pano levemente umedecido) e deixe crescer por cerca de 1 hora até dobrar de tamanho (se estiver calor é mais rápido).

09 – Despeje a massa em uma bancada, pressione-a para liberar todo ar que se formou internamente.

10 – Modele em formato de Batard e coloque em uma assadeira ou em uma forma de [bolo](#) inglês untada com um pouco de manteiga ou azeite.

11 – Cubra com um pano umedecido e espere crescer por 30 minutos.

12 – Cerca de 20 ou 30 minutos antes de assar, coloque outra assadeira na parte de baixo do forno e preaqueça-o em 250°C (veja como preparar seu forno para assar [pão](#)).

13 – Faça um talho longitudinal de ponta a ponta na massa com cerca de 1 cm de profundidade (utilize um estilete ou uma lâmina de barbear).

14 – Despeje 50 ml de água na assadeira de baixo pré-aquecida e coloque a massa no forno em outra assadeira na parte de cima. Diminua a temperatura para 210°C.

15 – Espere assar por 30 a 40 minutos até dourar bem. Não deixe muito mais tempo do que isso.

16 – Caso o *pão* já esteja assado por dentro, mas a casca ainda não, coloque na função gratinar por 5 minutos.

17 – Para saber se o pão está assado, retire-o do forno e bata no fundo. Deve soar oco como bater na madeira. Você pode voltá-lo para o forno caso não esteja assado.

18 – Quando estiver assado, retire do forno e coloque em uma grade para esfriar por 10 minutos.

Rendimento: 1 pão grande

Tempo de manuseio: 40 minutos

Tempo total de preparo: 3 a 4 horas

Receita de Pão Caseiro

Pão de Queijo Mineiro Receita Como Fazer Pão de Queijo



Pão de Queijo Mineiro

Ingredientes

1 copo – de óleo (não precisa ser cheio)

1 copo – de água
1 copo – de leite integral
1 colher – de sobremesa de Sal Iodado
1 kg – de [Polvilho Doce](#) (pode ser o azedo, mas o doce é mais saboroso)
8 – ovos
400 gramas – de queijo ralado

Modo de preparo

1. Coloque o óleo, o leite e a água pra ferver.
2. Coloque o Polvilho Doce em uma vasilha grande e misture o Sal Iodado com uma colher. Despeje a mistura dos líquidos já fervidos e deixar esfriar.
3. Após esfriar coloque os ovos um a um e mexa com as mãos, depois faça o mesmo com o queijo ralado e misture muito bem novamente.
4. Faça as bolinhas com as mãos e coloque no forno até dourarem.
5. Como essa receita rende muito, pode-se congelar os pãezinhos. Basta enrolar e colocá-los num forma, bem separados e congelar no freezer.
6. Dica: passe manteiga na mão para não grudar a massa.

Pão de Queijo Mineiro

Panetone Como Fazer Panetone Tradicional



Ingredientes

4 colheres (sopa) de água morna
50 g de fermento biológico
250 g de frutas secas
150 g de uvas-passas pretas
1/2 colher (chá) de essência de panetone
250 g de manteiga à temperatura ambiente
600 g de farinha de trigo
150 g de açúcar
1 pitada de sal
5 ovos
raspas de 1 limão
óleo para untar
1 gema para pincelar

Modo de Preparo

1. tigela grande, coloque a água morna e o fermento biológico e misture com uma colher.

Acrescente 1/2 xícara (chá) de farinha e mexa bem. Cubra com filme e deixe descansar dentro do forno desligado por 30 minutos. Esta mistura recebe o nome de esponja.

2. Numa tigela, misture as frutas secas, as uvas-passas, a essência de panetone e a manteiga.
3. Em outra tigela, misture a farinha, o açúcar, o sal e as raspas de limão. Transfira para uma superfície de trabalho e forme um monte com um buraco no centro. Despeje os ovos e a esponja e misture com as mãos até formar uma massa lisa.
4. Limpe a superfície de trabalho e espalhe um pouco de óleo. Unte também a massa com óleo. Com as mãos, abra a massa e acrescente a mistura de manteiga. Sove bem até incorporar todos os ingredientes.
5. Faça uma bola com a massa e coloque numa fôrma de papelão própria para panetone de 1 kg ou divida em 2 fôrmas para 500 g. Cubra com um pano de prato limpo e deixe crescer por 4 horas num local sem corrente de ar. Pincele o panetone com a gema.
6. Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média).
7. Coloque o panetone numa assadeira e leve ao forno. Deixe assar por 50 minutos. Para verificar se o panetone está assado, espete um palito. Se sair limpo, está pronto. Retire do forno e deixe esfriar.

Tempo de preparo: Mais de 2 horas

Serve: 8 porções

Panetone