



Pão Integral a Base de Soja

Ingredientes:

- 200g de soja em grão
- 2 ovos
- 100 ml de óleo
- 160g de farinha de trigo integral
- 80g de farelo de trigo
- 80g de açúcar mascavo
- 20g de sal
- 12g de fermento biológico instantâneo seco tipo fermix
- 900g de farinha de trigo branca
- 600 ml de água filtrada



Preparo:

- Colocar a soja de molho por no mínimo 5h.
- Retire as cascas, coloque a soja no liquidificador com a água morna, os ovos e o óleo.
- Bata até triturar bem e virar uma massa.
- Coloque em uma vasilha e misture os outros ingredientes secos, exceto a farinha de trigo branca.
- Acrescente a farinha branca, aos poucos, até dar ponto de pão, massa meio mole.
- Deixe crescer até dobrar de volume, abra a massa em formato de pão, de aproximadamente 500g cada um.
- Espere dobrar de volume novamente.
- Asse em forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 40 a 60 minutos.



Obs: Não precisa pincelar nada em cima dos pães, pode ser recheada com doces (queijo com goiabada) ou salgados (ricota com espinafre).



Fonte:

<http://tudogostoso.uol.com.br/receita/34797-pao-integral-a-base-de-soja.html>