



Universidade Federal de Uberlândia  
Faculdade de Medicina  
Curso de Nutrição

# PLANTAR, COMER E MEDITAR

1º ENCONTRO: *Oficina do Pão e Avaliação Nutricional*

## Receita Pão da Sarah

### Ingredientes secos:

- 1kg farinha (pode ser meio da branca, meio da integral)
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- 2 envelopes de fermento biológico em pó
- Linhaça e outras sementes ou frutas secas ou castanhas (quantidade que quiser)

### Ingredientes úmidos:

- 2 xícara chá água
- 1 xícara chá óleo

### Modo:

Amornar juntos água e óleo (temperatura que consiga colocar o dedo e ficar). Juntar todos os ingredientes secos, inclusive o fermento. Misturar até ficar homogêneo. Sovar e "rasgar" carinhosamente a massa na própria bacia. Bolear a massa toda. Deixar descansar 1h (min) em local protegido (costumo colocar um pano de prato para cobrir e dentro do forno desligado). Dividir os pãezinhos em pequenos brioques (sem fazer bolinhas, mas boleando muito de leve virando o fundinho pra dentro. (Rende 20 brioques em média) ou em 2 bolos do tipo ingleses. Descansar mais 1h. Assar por 30 min em média. Não precisa pré-aquecer o forno.

