

Pão Integral com Trigo em Grão - Pães pelo Mundo

Tempo de preparo
🕒 220 minutos

Rendimento
🍞 8,275kg

Sobre a Receita

O pão integral com trigo em grão é uma receita que valoriza textura e naturalidade, trazendo uma proposta mais rústica e nutritiva.

A base integral já dá ao pão um sabor mais encorpado e uma estrutura firme, diferente dos pães mais leves. O trigo em grão entra como destaque, adicionando mastigabilidade e um contraste interessante no miolo, deixando cada fatia mais rica em textura e menos uniforme — o que reforça a sensação de um produto mais artesanal. O preparo segue um processo simples, sem etapas complexas, o que torna a receita prática no dia a dia. O diferencial está mais nos ingredientes do que na técnica: a presença do grão cozido exige um pouco de cuidado na mistura, mas não dificulta a execução.

Depois de assado, o pão apresenta casca levemente crocante, muitas vezes finalizada com farinha polvilhada, e um interior macio, porém mais consistente. Os grãos ficam visíveis e perceptíveis na mordida, contribuindo tanto no sabor quanto na aparência. No geral, é um pão equilibrado, com perfil mais “natural” e menos refinado, ideal para quem busca uma opção mais completa nutricionalmente, sem abrir mão de um preparo simples e de um resultado estável.

Ingredientes

Farinha de Trigo Vivali Integral: 5,000kg

Trigo em grão cozido: 1,500kg

Sal: 0,100kg

Reforçador Suprema: 0,075kg

Fermento biológico fresco: 0,050kg

Água gelada: 2,900L

Modo de Preparo

Massa

1. Adicione na masseira a Farinha de Trigo Vivali Integral, o Reforçador Suprema, o sal, o Trigo em grão cozido, a água e misture em velocidade lenta (1ª velocidade) por 5 minutos.
2. Aumente para a velocidade alta (2ª velocidade), adicione o fermento biológico fresco e bata a massa até o ponto de véu.
3. Corte a massa em peças de 300g, e boleie.
4. Modele no formato de bola ou filão.
5. Coloque em assadeiras furadas e deixe fermentar por 2 horas.
6. Polvilhe farinha de centeio na superfície do pão.
7. Obs: (para o pão bola, faça um corte em cruz, e para o formato de filão, faça uma pestana) e leve para assar.
8. Asse a uma temperatura de forno lastro a 200°C ou em forno turbo a 170°C com vapor por (aprox.) 30 minutos.