

# Pão Integral com Mix de Grãos - Pães pelo Mundo

Tempo de preparo  
🕒 180 minutos

Rendimento  
🍞 8,225kg

## Sobre a Receita

O **pão integral com mix de grãos** é uma receita que valoriza simplicidade e equilíbrio, trazendo uma proposta mais saudável sem abrir mão de sabor e textura. A base integral dá ao pão um perfil mais rústico e nutritivo, com sabor suave e levemente marcante. Já o mix de grãos entra como complemento, adicionando crocância, variedade e um visual mais interessante, daqueles que remetem a pães de fermentação mais artesanal.

O preparo é direto e prático, seguindo o processo tradicional de panificação, o que torna a receita acessível mesmo para quem não tem tanta experiência. A modelagem em pequenas porções facilita o uso no dia a dia, seja para lanches, acompanhamentos ou até para compor cestas de pães.

Depois de assado, o resultado é um pão com casca levemente firme por fora e macio por dentro, com sementes que trazem textura e um toque extra de sabor a cada mordida. Além disso, é uma opção versátil, já que permite variar os tipos de grãos conforme a preferência.

No geral, é aquele tipo de receita funcional e confiável, que combina praticidade, valor nutricional e um resultado que agrada sem complicar.

## Ingredientes

Farinha de Trigo Vivali Integral: 5,000kg

Sal: 0,100kg

Reforçador Suprema: 0,075kg

Fermento Fresco: 0,050kg

Água: 3,000L (aprox.)

Cobertura - Sementes variadas: Q.B

## Modo de Preparo

### Massa

1. Coloque na masseira a Farinha de Trigo Vivali Integral, o Reforçador Suprema, o sal, a água, o fermento e misture em velocidade baixa (1ª velocidade) por 5 minutos.
2. Em seguida, aumente a velocidade da masseira para a alta (2ª velocidade) e bata a massa até obter ponto de véu.
3. Corte a massa em porções de 60g e boleie.
4. Molhe a superfície dos pães com água e cubra com as sementes de sua preferência.
5. Coloque 7 unidades em aros de 15 cm de diâmetro.
6. Deixe fermentar até o ponto de forno, e leve para assar em forno de lastro a 200°C, ou forno turbo a 170°C com vapor, por (aprox.) de 30 minutos.
7. Decore os pães com: Gergelim, Aveia, Fibra de Trigo, Sementes de Linhaça, Orégano etc.