

# PÃO INTEGRAL DE CASCA DE ABÓBORA MORANGA

## INGREDIENTES

10 g de fermento seco  
600 g de farinha de trigo integral  
1 ovo  
2c colheres de azeite  
5 g de sal rosa  
2 xícaras de casca de abóbora moranga cozida  
2 colheres de açúcar demerara  
100 ml de água morna do cozimento das cascas  
semente de girassol, gergelim, abóbora e castanhas a gosto

## MODO DE PREPARO

Misture 100 ml de água morna, 10g de fermento seco, 2 colheres de açúcar demerara e 100 g de farinha de trigo integral  
Em outra vasilha, misture todos os outros ingredientes  
Após 15 minutos misturar a esponja e sovar bem  
Após a sova, deixe descansar até dobrar de volume  
Após, cilindrar e colocar em uma forma para bolo inglês untada e enfarinhada  
Pincele com clara e coloque algumas sementes por cima para decorar  
Deixe descansando mais 20 minutos enquanto preaqueça o forno a 200° C  
Coloque para assar por mais ou menos 25 minutos até dourar por cima  
Coloque em grade assim que retirar do forno

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/83-pao-integral-de-casca-de-abobora-moranga.html>