



## Pão de chia



### Rendimento

10 porções (20 unidades)



### Tempo de preparo

01:20

## Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Fermento biológico fresco	2 tabletes	30 g
Açúcar	3 colheres e meia (sopa)	42 g
Leite	1 xícara (chá)	200 ml
Água	Meia xícara (chá)	100 ml
Óleo	Meia xícara (chá)	100 ml
Ovo	2 unidades	100 g
Tempero Sazón® Profissional Legumes e Arroz	2 colheres (chá)	10 g
Sal	1 colher (chá)	5 g
Sementes de chia	2 colheres (sopa)	16 g
Farinha de trigo integral	5 xícaras (chá)	550 g
Gema de ovo	2 unidades	40 g

## Modo de Preparo

**1.** Em uma tigela grande, coloque o fermento e o açúcar, e misture com o auxílio de uma colher

até que o fermento se dissolva completamente.

**2.** Junte o leite, a água, o óleo, os ovos, o Tempero SAZÓN® Profissional e o sal, e misture. Acrescente a chia e a farinha de trigo integral, aos poucos, sovando por 8 minutos, ou até obter uma massa lisa e homogênea.

**3.** Transfira para uma superfície lisa e enfarinhada, e amasse, fazendo movimentos circulares, sovando até obter uma massa que solte das mãos.

**4.** Divida a massa em 20 porções e modele esferas de 4 cm de diâmetro. Distribua em 2 GNs, cubra com um pano descartável limpo e deixe crescer por 20 minutos, ou até dobrar o volume.

**5.** Pincele a superfície com a gema e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 30 minutos, ou até dourar a superfície. Retire do forno e sirva em seguida.