

## Receita simples para fazer pão

Traduzido por António Daniel Barbosa

### Ingredientes e materiais

Para um pão grande ou quatro pães pequenos (15 cm de diâmetro):

- 500 g de farinha branca mais um extra para polvilhar superfícies
- 2 colheres de chá de sal
- 7 g de levedura desidratada
- 2 colheres de sopa de açúcar granulado
- 3 colheres de sopa de azeite, mais um extra para untar a forma
- 300 ml de água morna
- Tabuleiro de bolos ou forma de pão
- Toalha
- Balança
- Uma tigela larga
- Um jarro medidor
- Uma chávena
- Colher de chá
- Garfo para mexer

### Method

1. Na chávena dissolva o açúcar na água e misture com a levedura desidratada. Em seguida, misture bem com um garfo. Coloque num lugar quente por meia hora.
2. Quando a mistura de levedura ficar espumosa, deite pouco a pouco numa tigela contendo a farinha, o azeite e o sal e misture bem. Pare a adição da água quando a massa formar uma bola macia.
3. Retire a massa da tigela e amasse-a numa superfície polvilhada com farinha até que fique elástica e macia.
4. Coloque a massa novamente na tigela, cubra com uma toalha e coloque-a num local morno até que duplique de tamanho – durante cerca de uma hora.
5. Retire a massa da tigela e amasse novamente para retirar as bolhas. Molde-a no tipo de pão que desejar e coloque numa forma untada ou num tabuleiro. Cubra com um pano e coloque num lugar morno até duplicar de tamanho (cerca de 90 minutos).
6. Coloque o pão com cuidado num forno pré-aquecido a 220 °C e cozinhe por 30 minutos ou até que o pão fique castanho na parte superior e emita um som oco se o tocar levemente.
7. Coloque num tabuleiro para arrefecer e seja paciente!

---

Material de suporte para:

Lewis D (2012) Panificação: ensino de ciências na escola primária. *Science in School* **23**.  
www.scienceinschool.org/2012/issue23/bread/portuguese