



# RECEITAS DA FIA

## Pão de Cará

[www.receitasdafia.com/receitas/pao-de-cara](http://www.receitasdafia.com/receitas/pao-de-cara)

Aprenda a fazer esse pão de cará que além de fácil, fica uma delícia e é super saudável.

Pão de Cará or type unknow

 130 min

 15 porções

### Ingredientes

- 2 tabletes de [fermento para pão](#)
- 1/2 xícara (chá) de água (aproveite a água em que cozinhou o cará)
- 2 colheres (sopa) de [óleo](#)
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de [açúcar](#)
- 2 xícaras (chá) de [purê de cará](#) (1/2 kg de cará)
- 4 xícaras (chá) de [farinha de trigo](#)

### Modo de Preparo

1. Lave e descasque o cará.
2. Coloque para cozinhar em água fervente, após o cozimento reserve a água e passe-o no espremedor.
3. Dissolva em uma vasilha, o fermento na água morna do cozimento e junte o óleo, o açúcar, o sal e o purê de cará.
4. Misture a metade da farinha de trigo e amasse.
5. Aos poucos, acrescente o restante da farinha e continue sovando a massa.
6. Quando a massa não estiver grudando mais na mão, deixe crescer até dobrar de volume.
7. Amasse novamente e forme dois pães, ou se preferir faça em tamanhos menores.
8. Coloque-os em uma forma untada e enfarinhada, passe gema por cima, cubra-os e deixe crescer por uma hora.
9. Asse em forno quente por 50 minutos.

[www.receitasdafia.com](http://www.receitasdafia.com)