Ingredientes:

- 800g de farinha de trigo;

- 3 xícaras (chá) de farinha integral;

- 2 colheres (sopa) de fermento seco;

- 1/2 xícara (chá) de mel;

- 6 colheres de (sopa) de óleo;

- 1 colher (sopa) de sal;

- 2 ovos;

- 1/2 xícara (chá)de semente de linhaça;

- 500ml de água morna.

Modo de preparo:

Misturar as farinhas e o fermento. Juntar os demais ingredientes e amassar bem até soltar das mãos. Cobrir com um plástico e deixar crescer até dobrar de volume.Dividir em 4 porções e modelar os pães. Colocar em formas untadas e deixar crescer. Pincelar com gema de ovo e polvilhar com aveia em flocos grossos e sementes de linhaça. Assar em temperatura média (170 º) por aproximadamente 40 minutos.

Fonte: Orquídea Farinhas e Massas.