



PÃO SEM GLÚTEN

 1 hora 8 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha inteiro cru
- 170 gramas de farinha de arroz
- 120 gramas de polvilho doce
- 2 colheres de sopa de mel (48 g)
- 1 colher de café de psyllium
- 10 gramas de fermento em pó
- uma pitada de sal (7 g)
- 3 colheres de sopa de azeite (20 g)
- 1 chávena almoçadeira de água (150 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar o polvilho, a farinha, o fermento e o psyllium
- 2º Misturar os ovos, o azeite, a água e o mel.
- 3º Juntar os ingredientes secos (do passo 1) com os húmidos (do passo 2), até formar uma massa homogénea.
- 4º Forrar uma forma com papel vegetal e verter a massa.
- 5º Deixar a massa repousar 30 minutos.
- 6º Levar ao forno pré-aquecido a 180°C, durante 30 minutos ou até o palito sair seco e limpo.
- 7º Opcional: pode polvilhar com sementes (ex.: de chia, girassol,...) no passo 4.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (92 g)	% DR
ENERGIA	224 kcal	207 kcal	10 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	10 %
H. CARBONO	37 g	34 g	13 %
AÇÚCARES	5 g	5 g	5 %
GORDURA	6 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	744 mg	688 mg	29 %