

PÃO DE CEBOLA SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

 1 hora 1 hora 18 porções

INGREDIENTES

- 6 xícaras de chá de farinha de arroz, branco [948 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1/2 xícara de chá de óleo vegetal, coco [109 g]
- 1 xícara de chá de água, engarrafada, genérica [237 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara [30 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 1 unidade grande de ovo, galinha, gema, crua, fresco [17 g]
- 1 pedaço de tablete de fermento biológico, levedura [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture em uma bacia as duas xícaras da farinha de arroz com o fermento biológico em pó.
- 2º Adicione o açúcar e o sal e reserve
- 3º Em seguida coloque a mistura do liquidificador aos poucos na mistura dos ingredientes secos.
- 4º Adicione o restante da farinha aos poucos até dar ponto de pão; deixe descansar por mais ou menos 30 minutos.
- 5º Faça bolinhas com a massa e coloque em uma forma untada com óleo e farinha de arroz.
- 6º Cubra com um pano de prato e deixe descansar até dobrar de tamanho.
- 7º Em seguida pincele com a gema
- 8º Leve ao forno pre aquecido por 45 minutos ou até estarem dourados

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [81 g]	% DDR
ENERGIA	325 kcal	265 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	54 g	44 g	15 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	5 %
GORDURA	9 g	7 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	167 mg	136 mg	6 %