

PÃO SEM GLUTEM DA CÉLIA

 1 hora 2 horas 103 porções

INGREDIENTES

- 105 gramas de farinha de arroz, branco
- 140 gramas de fécula de batata
- 75 gramas de polvilho doce +20 g de goma xantana
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 9 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (72 ml)
- 0.225 litros de bebida, água de torneira (225 ml)
- 4 gramas de sal, cozinha
- 4 colheres de sopa de fermento, para pão, seco (48 g)
- 2 colheres de sopa cheias de açúcar mascavo (38 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º primeiro passo separar todos os ingredientes secos em um bol ou na batedeira farinha de arroz fécula de batata polvilho doce goma xantana sal açúcar mascavo fermento quimico seco para pão mistura todos os ingredientes seco para incorporar uns aos outros uniformement
- 2º no liquidificador colocar os ingredientes umidos água ovo azeite de oliva bater bem batido
- 3º juntar os ingredientes úmidos aos ingredientes secos misturar tudo até ficar bem misturado
- 4º bater na batedeira ate a massa ficar lisa uns 3 a 4 minutos
- 5º forrar com papel douve ou untar com azeite uma forma de pão tamanho g que caiba umas 800 gramas e colocar a massa com as costas da colher umedecida em agua vai espalhando a massa uniformemente . polvilhar gergelim em cima fica ótimo
- 6º deixa crescer por 40 a 45 minutos quando passar uns 10 a 15 minutos ja liga o forno para aquecer

7º assar em forno pré aquecido a 200graus por 30 a 40 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (8 g)	% DDR
ENERGIA	274 kcal	22 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	39 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	6 g	0 g	1 %
GORDURA	11 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	0 g	1 %
SÓDIO	220 mg	18 mg	1 %