

PÃO SEM GLUTEM MJ

INGREDIENTES

- 210 gramas de farinha de arroz, branco
- 280 gramas de fécula de batata
- 150 gramas de polvilho doce + 20 gramas de goma xantana
- 6 gramas de sal
- 3 colheres de sopa cheias de açúcar mascavo (57 g) ou açúcar normal
- 30 gramas de fermento seco de padeiro
- 6 unidades de ovo de galinha (270 g)
- 150 ML de azeite de oliva extra virgem
- 450 ML de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente mistura toda parte seca até ficar bem incorporado os ingredientes.
- 2º Após tudo misturado so ingredientes seco, abre um buraco no meio e adiciona os ovos ,o azeite e vai adicionando a água aos pouco e misturando até formar uma massa bem homogênea.
- 3º Bate uns minutos .e porciona em 2 formas grandes para mão metade da massa em cada uma + ou- 750 gamas de massa em cada forma.
- 4º deixa crescer até dobrar de volume + ou - 1 hora
- 5º Assar em forno 180 graus por 45 a 50 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	269 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	38 g	13 %
PROTEÍNA	4 g	5 %
GORDURA	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	174 mg	7 %