



## PÃO SEM GLÚTEN E SEM LEITE

-  1 hora
-  2 horas
-  1 porção

## INGREDIENTES

- 105 gramas de farinha de arroz, branco
- 140 gramas de fécula de batata ou de mandioca [ tapioca]
- 75 gramas de polvilho doce +10 g de goma xantana
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 0.225 litros de bebida, água de torneira [225 ml]
- 4 gramas de sal, cozinha
- 2 colheres de sopa cheias de açúcar mascavo [38 g]
- 1 colher de sopa de fermento, levedura, ativo seco [12 g] ou 1 sache
- 6 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [48 g] ou 3 colheres de sopa de óleo de girassol [45 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 químico 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 45 minutos a 1 hora quando passar uns 10 a 15 minutos ja liga o forno para aquecer
- 7º assar em forno pré aquecido a 180 graus por 30 a 40 minutos

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (800 g)	% DDR
ENERGIA	251 kcal	2010 kcal	100 %
CARBOIDRATOS	40 g	321 g	107 %
PROTEÍNA	5 g	38 g	51 %
GORDURA	8 g	65 g	118 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	11 g	50 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	15 g	59 %
SÓDIO	235 mg	1883 mg	78 %