

PÃO SEM GLÚTEN E LEITE

🕒 1 hora e 30 minutos

🍴 8 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades de ovo de galinha cru [312 g]
- 1/2 xícara de chá de leite de coco, cru [120 g]
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [32 g]
- 1.5 xícaras de chá de farinha de arroz, branco [237 g]
- 1/2 xícara de polvilho doce [10 g]
- 1/2 xícara de chá de fuba, amarelo, sem o germen, não enriquecido [79 g]
- 1 colher de chá cheia de açúcar mascavo [4 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 pedaço de tablete de fermento biológico, levedura [15 g]
- 1 xícara de chá de bebida, água de torneira [237 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento
- 2º Depois, coloque o fermento e bata mais uma vez apenas para misturar
- 3º Despeje a massa em uma forma para pães, ou a que tiver em casa, untada com azeite e farinha de arroz
- 4º Deixe crescer em local abafado até dobrar de tamanho
- 5º Coloque para assar em forno médio pré-aquecido [180° graus] por aproximadamente 30 minutos ou até que o pão esteja totalmente assado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [131 g]	% DDR
ENERGIA	212 kcal	278 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	26 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	11 %
GORDURA	9 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	275 mg	361 mg	15 %