

**PÃO SEM GLÚTEN**

Pão leve, rico em fibras e nutrientes

 20 minutos 40 minutos 1 porções**INGREDIENTES**

- 1 xícara de chá de farinha de arroz, integral (158 g) ou branca
- 2 xícaras de polvilho doce (150g)
- 2 colheres de chá cheias de açúcar mascavo (8 g)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar os ingredientes secos [farinha, açúcar, e uma pitada de sal]
- 2º Após adicionar, os ovos, o azeite [2 colheres de sopa] e 150 ml [1 xíc] de água morna]
- 3º Adicionar fibras como psyllium ou aveia, semente de linhaça e misturar bem
- 4º Por último adicionar o fermento biológico [1 colher de sopa] e a goma xantana [1/2 colher de chá]
- 5º Untar uma forma retangular de pão. Adicionar a massa e deixar crescer até o topo.
- 6º Colocar no forno pré aquecido à 200 C.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (500 g)	% DDR
ENERGIA	285 kcal	1425 kcal	71 %
CARBOIDRATOS	50 g	252 g	84 %
PROTEÍNA	8 g	41 g	55 %
GORDURA	5 g	26 g	48 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	11 g	45 %
SÓDIO	50 mg	252 mg	11 %