



PÃO FRANCÊS (SEM GLÚTEN)

 20 minutos 1 hora e 20 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de farinha de arroz, integral
- 60 gramas de polvilho doce
- 80 gramas de amido de milho
- 80 gramas de fécula de batata
- 1 colher de sopa de mel [15 g] **ou** 1 colher de sobremesa cheia de açúcar [16 g]
- 5 gramas de sal, cozinha
- 7 gramas de fermento biológico seco
- 6 gramas de goma xantana
- 28 gramas de azeite de oliva **ou** 28 gramas de óleo de girassol
- 260 gramas de água morna
- 10 gramas de semente de linhaça triturada **ou** 10 gramas de semente de chia triturada

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Separar 50 ml da água da receita e colocar a linhaça triturada para hidratar por 2 a 3 minutos.
- 2º Separar 50 ml de água morna da receita, colocar o fermento biológico seco junto com o açúcar ou mel. Cobrir com plástico e aguardar uns 3 minutos.
- 3º Adicionar a goma xantana no azeite e misturar até dissolver.
- 4º Misturar todos os ingredientes secos, adicionar o gel de linhaça, o fermento crescido e a goma xantana dissolvida no azeite, e a água morna aos poucos. Se for necessário, adicione mais 50 ml de água.
- 5º Bater à mão por 5 minutos.
- 6º Deixar descansar por 15 minutos.
- 7º Após esse tempo, misturar bem a massa para tirar o ar da fermentação.
- 8º Untar as mãos com óleo e modelar os pães.
- 9º Fazer um corte bem leve no topo.
- 10º Deixar crescer por uns 15 minutos, de olho para a massa não rachar antes de assar.
- 11º Assar a 220 °C por 30 minutos ou até ficarem bem dourados. Se preferir que a crosta fique bem crocante, após 15 minutos no forno borrifar água para formar a crosta e assar bem.
- 12º Observações Para assar esse pão pode ser usada uma forma própria para pão francês ou para baguete. Para facilitar, coloque papel manteiga para forrar a forma. Se usar farinha de arroz branca, diminuir 30 ml da água da receita. Pode ser que precise adicionar mais água na receita. Assista ao vídeo da aula para ver o ponto da massa. Se ficar muito mole, a massa murcha; se ficar muito dura, os pães não crescem.

- 13º Ponto ideal da massa: Macia, pegajosa, úmida Mais firme que uma massa de bolo, mas mais mole do que uma massa de pão comum Deve ser possível modelar com as mãos levemente untadas, sem grudar exageradamente Quando você levanta a espátula, a massa cai lentamente, em blobs grossos Fica elástica por causa da xantana Não deve ficar dura nem seca
- 14º Se quiser assar na forma que não precise modelar é só acrescentar +30 ml de água na massa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [81 g]	% DDR
ENERGIA	233 kcal	189 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	44 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	5 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	309 mg	251 mg	10 %