



PÃO INTEGRAL SEM GLÚTEN

Um pão caseiro para quem não pode com o glúten. Feito com farinha de arroz integral!

 20 minutos

 3 horas

 8 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de farinha de arroz enriquecida
- 10 gramas de fermento seco de padeiro
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 g)
- 400 gramas de água mineral natural
- 1 colher de chá rasa de sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Junte a farinha de arroz integral e o fermento em uma tigela. Misture. Então, adicione o azeite de oliva e o sal.
- 2º Enquanto mistura, acrescente a água aos poucos. Amasse e sove a massa à mão por 10 minutos ou na batedeira ao longo de 5 minutos. A massa deve ficar macia, lisinha e um pouco grudenta.
- 3º Cubra a massa com um pano bem limpo e deixe descansar por 2 horas em temperatura ambiente sem correntes de ar. Forre uma assadeira com papel-manteiga e reserve.
- 4º Passado esse tempo, passe um pouco de farinha de arroz integral em uma superfície bem limpa e nas suas mãos. Transfira a massa para a superfície e amasse um pouco para remover o gás da fermentação.
- 5º Modele a massa no formato de uma bola. Ponha a massa na assadeira forrada com papel-manteiga. Com uma faca afiada ou um cortador de pizza, faça cortes superficiais na massa.
- 6º Cubra a massa com um pano bem limpo e deixe descansar para crescer por mais 30 minutos em temperatura ambiente.
- 7º Leve para assar em um forno com calor em cima e em baixo por 30 minutos ou até dourar. Após assar, deixe o pão em uma grade de resfriamento e sirva apenas quando ele estiver morno ou completamente frio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (118 g)	% DDR
ENERGIA	217 kcal	256 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	45 g	53 g	18 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	434 mg	512 mg	21 %