

## Pão integral sem glúten

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

🕒 Preparação 20 minutos ● Total 3 horas 8 porções

### Ingredientes

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

### Método de preparo

1

Junte a farinha de arroz integral e o fermento em uma tigela. Misture. Então, adicione o azeite de oliva e o sal.

2

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.

3

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.

4

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.

5

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.

6

Cubra a massa com um pano bem limpo e deixe descansar para crescer por mais 30 minutos em temperatura ambiente.

7

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.