

Pão de Aveia Funcional: Sem trigo, Sem leite, Sem ovos

🕒 Preparação 35 minutos • ⌚ Total 1 hora e 15 minutos • 🍽️ 8 porções

Ingredientes

ou

150 gramas de farinha de aveia

ou

75 gramas de farelo de aveia sem glúten Mundo Verde Seleção

ou

10 gramas de fermento seco de padeiro

ou

4 gramas de sal

ou

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]

ou

300 gramas de água mineral natural

Método de preparo

1

Em uma tigela misture os ingredientes líquidos e reserve. Em outra tigela misture os ingredientes secos. Adicione a metade do líquido nos ingredientes secos e misture. Depois adicione o restante e continue mexendo até formar uma massa homogênea parecida com massa de bolo. Coloque em uma fôrma de pão forrada com papel manteiga ou untada. Molhe suas mãos para arrumar a parte de cima do pão e depois salpique aveia em flocos para enfeitar. Cubra com um pano úmido e deixe descansar por 30 minutos. Enquanto descansa, pre-aqueça o forno a 180°C. Depois dos 30 minutos, coloque para assar por aproximadamente 40 minutos a 180°C. Retire e deixe esfriar.