



PÃO DE ARROZ SEM GLÚTEN

Café da manhã

 50 minutos

 16 porções

INGREDIENTES

- 100 ml de água filtrada
- 1 colher de sopa de polvilho azedo
- 1 e 1/2 xícara de creme de arroz
- 1/2 xícara de chá de farinha de arroz, integral [79 g]
- 1/3 xícara de chá de polvilho doce [6 g]
- 1 colher de sopa de açúcar demerara [19 g]
- 1 colher de chá de sal marinho
- 1 e 1/2 colher de chá de fermento biológico seco instantâneo
- 1 e 1/4 xícara de chá de água filtrada morna
- 2 unidades de ovos tipo caipira [90 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- Alecrim e flor de sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Goma: Em uma panela, coloque a água e dissolva o polvilho azedo. Leve ao fogo médio e deixe ferver, mexendo sempre, até obter uma goma transparente [se ficar grossa demais, acrescente um pouco mais de água]. Reserve.
- 2º Pão de arroz: Preaqueça o forno em temperatura alta [200° C].
- 3º Em uma tigela grande, coloque todos os ingredientes secos e o fermento. Adicione a água morna e misture bem. Depois, adicione os ovos e o azeite de oliva. Misture até obter uma massa homogênea.
- 4º Acrescente a goma reservada e misture até incorporá-la bem à massa. Cubra com um pano e deixe descansar por 20 a 30 minutos.
- 5º Coloque a massa na fôrma untada com azeite. Salpique o alecrim e a flor de sal por cima, leve ao forno e asse por 20 minutos.
- 6º Reduza a temperatura o forno e asse por mais 10 minutos, ou até que fique dourado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (43 g)	% DDR
ENERGIA	157 kcal	68 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	24 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	2 %
GORDURA	5 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	300 mg	129 mg	5 %