



PÃO SÍRIO SEM LACTOSE

INGREDIENTES

- 270ml de água morna
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de óleo (8 g)
- 1 e 1/2 colher de chá cheia de açúcar (5 g)
- 1 e 1/2 colher (chá) de fermento biológico seco

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque todos os ingredientes na máquina de pão, programe-a para preparar a massa [cilco massa-sovar] e ligue o aparelho. Quando a massa tiver crescido tempo suficiente, a máquina emitirá um sinal sonoro. Coloque a massa em uma superfície levemente polvilhada com farinha. Abra e estique a massa com cuidado, formando uma corda de 25 cm. Com uma faca afiada, divida a massa em 8 pedaços. Forme uma bola lisa com cada pedaço. Com um rolo de macarrão, abra cada bola, formando círculos de 15 a 20 centímetros. Reserve-os em uma superfície de trabalho levemente polvilhada com farinha. Cubra com um pano. Deixe os pães crescerem cerca de 30 minutos até ficarem um pouco inchados. Preaqueça o forno a 260 °C. Coloque 2 ou 3 pães em uma grade [do tipo usada para esfriar bolos]. Coloque a grade diretamente sobre a grelha do forno. Asse os pães por 4 a 5 minutos até que inchem e a parte de cima comece a dourar. Retire-os do forno e passe-os imediatamente para um saco de papel fechado ou cubra-os com um pano úmido até que amoleçam. Depois que os pães amolecerem, corte-os ao meio ou abra a borda superior para ter pães inteiros ou pela metade. Eles podem ser armazenados em um saco plástico zip na geladeira por vários dias ou no congelador por 1 ou 2 meses.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	297 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	52 g	17 %
PROTEÍNA	12 g	16 %
GORDURA	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	30 %
SÓDIO	1058 mg	44 %