nutrium

Regina Dias
Nutricionista · 32099

PÃO DE ARROZ SEM GLUTÉN E SEM LACTOSE

Um pão perfeito para o café da manhã e lanche da tarde, sendo ele vegano, sem trigo e sem leite.

1 hora e 40 minutos
15 horas
6 fatias

INGREDIENTES

- 200 gramas de arroz
- 10 gramas de açúcar
- 2 gramas de sal, cozinha
- 10 gramas de óleo
- 3 gramas de fermento químico em pó
- 110 mililitros de água

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque as 200g de arroz em um recipiente a despeje a água até cerca de 5 cm acima do arroz. Deixe durante a noite para o dia seguinte.
2º Se o arroz for esmagado quando esfregado, está pronto. Remova a água.
3º No liquidificador bata o arroz, 110 ml de água morna, 10g de açúcar, 2g de sal, 10 ml de óleo por 3 min.
4º A massa aqueceu depois de misturar por muito tempo
5º Coloque no frigorífico para esfriar.
6º Depois de 30 minutos adicione 3g de fermento
7º Misture tudo.
8º Coloque o papel manteiga pré-cortado na forma de pão. Unte com óleo de cozinha. Coloque a massa na assadeira.
9º Deixe fermentar até 1,5 vezes maior. Deve fermentar apenas até que a massa esteja 60-70% cheia na forma.
10º Coloque em forno 200°C(400°F) 40 minutos.
11º Deixe esfriar e só depois corte.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR FATIA (40 g)	% DDR
ENERGIA	115 kcal	46 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	20 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	1 %
GORDURA	3 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	323 mg	129 mg	5 %