

RECEITA PÃO SEM GLÚTEN RITA CELÍACA



Um pão sem glúten muito saboroso, com alguma fibra, mas pode sempre enriquecer com farinha de alfarroba ou algumas sementes [isentas de glúten] para aumentar o teor de fibra. Ainda assim é um pão que cresce muito bem, a massa "fica solta", passa perfeitamente por um "pão dito normal"-

 24 porções

INGREDIENTES

- 1000 gramas de farinha Mix Pan Schar Gluten free
- 800 gramas de água da torneira | água morna
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
- 2 colheres de chá de fermento seco de padeiro [14 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Peça estrela para esta receita: robot de cozinha apropriado para amassar a massa do pão sem glúten [para mim foi a enorme diferença ao longo destes anos]
- 2º Colocar em 1º lugar a água morna, o azeite, pitada de sal [muito pouca quantidade]
- 3º Acrescentar 1 kg da farinha mencionada nos ingredientes
- 4º Acrescentar o fermento em pó.
- 5º Ligar o robot para amassar. Deve fazer uma bola. Acrescente água morna apenas se perceber que a farinha não está a formar facilmente "a bola". Deixo levedar no recipiente com um pano de cozinha a tapar. No final com colheres de sopa faço pequenas bolas, coloco no tabuleiro com papel vegetal. Forno aquecido, 180 graus, ventilado. Por vezes coloco 1 tabuleiro pequeno com um pouco de água.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (76 g)	% DR
ENERGIA	197 kcal	150 kcal	7 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	3 %
H. CARBONO	44 g	33 g	13 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	1 mg	1 mg	0 %