



### PÃO DE LIQUIDIFICADOR SEM GLÚTEN

O pão sem glúten é feito de um grão alternativo ao trigo, para evitar o glúten da proteína do trigo. Geralmente, os pães sem glúten têm um menor teor de fibras e maior IG do que os seus equivalentes contendo trigo.

## INGREDIENTES

- 1 colher de sopa rasa de açúcar [15 g]
- 1 xícara de chá de bebida, água de torneira [237 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 3 colheres de sopa de polvilho azedo [60g]
- 2 xícaras de chá de farinha de arroz, branco [316 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 3 colheres de sopa de semente de linhaça [30 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque tudo no liquidificador, começando pelos líquidos, deixe separada a semente de linhaça.
- 2º Depois de tudo bem misturado, acrescente o fermento em pó e, por fim, a linhaça.
- 3º Coloque a mistura em uma forma de bolo inglês untada e polvilhada (se fizer em forma de silicone, só untada com um fio de azeite).
- 4º Leve ao forno pré aquecido a 220°C, por cerca de 40 min.
- 5º Dica: Depois de pronto esse pão não fica dourado, para que isso aconteça ou você precisa deixar mais tempo no forno, porém ele poderá ficar mais ressecado. Ou faça como eu, que deixei mais uns minutinhos só com dourador. Se você não tiver esse recurso no forno não tem necessidade de dourar (só aparência). O sabor é ótimo, conserve-o na geladeira. Para deixar o pão mais fofo, substitua o fermento químico em pó pelo fermento biológico - ative-o com metade da água e metade do açúcar por 15 minutos e depois siga os passos normalmente.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	243 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	44 g	15 %
PROTEÍNA	5 g	6 %
GORDURA	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	147 mg	6 %