



PÃO SEM GLÚTEN

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada [20 g] hidratada com 6 colheres de sopa de água por 20 minutos
- 400 ml de água morna
- 100 gramas de óleo de coco ou girassol ou de sua preferência
- 5 gramas de sal
- 4 colheres de sopa de melado ou 20 gramas de açúcar demerara ou 4 colheres de sopa de mel [60 g]
- 10 gramas de fermento biológico ativo seco
- 380 gramas de receita do mix de farinha

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Gergelim, semente de girassol, castanhas [opcional]
- 2º Em um bowl, adicione o mix de farinhas, o sal, o açúcar, o fermento e misture bem. Em seguida, coloque a linhaça hidratada, a água e continue misturando até ficar tudo bem uniforme.
- 3º E aqui já vai um segredo para você. Pães sem glúten, para ficarem macios, precisam de um pouco mais de hidratação. Então você vai colocar bastante água, mas sempre aos pouquinhos para a massa não ficar tão líquida.
- 4º Logo em seguida, adicione o óleo e mexa até ficar homogêneo. Fique tranquilo [a] que a massa é bem molinha mesmo.
- 5º Transfira a massa para uma forma untada e com as costas de uma colher, sempre sendo molhada, espalhe bem a massa na forma.
- 6º Polvilhe com semente de gergelim e deixe descansar até dobrar de tamanho.
- 7º Leve para assar a 180°C por 40 a 45 minutos ou até ficar bem dourado.
- 8º Ah, e não vá cortar o pão quente, hein? Deixe esfriar bem e corte.
- 9º Porque o pão quente ainda está na fase de cocção, e se você cortar ele quente, o vapor de dentro se perde, fazendo seu pão ficar embatumado e endurecer antes da hora.
- 10º RECEITA DO MIX DE FARINHA USADO NESSE PÃO Para cada 1kg de mix sem glúten, você vai precisar de: - 500g de farinha de arroz integral - 350g de fécula de batata - 140g de polvilho doce - 10g de goma xantana Basta misturar tudo e guardar num pote fechado e pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	263 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	37 g	12 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	40 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	213 mg	9 %