



MIX DE FARINHA SEM GLÚTEN

Substituto da farinha de trigo, excelente para quem tem intolerância ou alergia ao glúten. Essa receita rende 6 xícaras, armazene em vidro fechado e utilize nas quantidades mencionadas nas receitas.

 5 minutos 10 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- farinha de arroz, branco - 3 xícaras de chá [474 g]
- fécula de batata - 1.5 xícaras de chá [240 g] **ou** amido de milho - 1.5 xícaras de chá [192 g]
- polvilho doce - 1.5 xícaras de chá [30 g]
- goma xantana - 1 colher de sopa [10 g] *opcional

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture tudo em um pote fechado e use na quantidade mencionada nas receitas. *Validade 90 dias. *A goma xantana é opcional, ela ajuda a dar liga nas receitas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [XÍCARA DE CHÁ] [121 g]	% DDR
ENERGIA	365 kcal	442 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	82 g	100 g	33 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	8 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	13 %
SÓDIO	10 mg	12 mg	1 %